О. Б. Лапшин

ТЕОРИЯ и МЕТОДИКА подготовки ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Методическое пособие, подготовленное известным специалистом в области юношеского футбола О.Б. Лапшиным, безусловно, является важным вкладом в данную сферу и рекомендуется к печати для дальнейшего использования в практике.

В данном пособии охватываются основные этапы обучения и тренировки юных футболистов, раскрываются принципы данного процесса, приводятся примерные упражнения по разным разделам подготовки, а также рекомендуется технология планирования работы с игроками разных возрастных групп. Полезным являются разделы, раскрывающие современные тенденции подготовки юных футболистов в одной из ведущих футбольных стран Европы – Испании, а также педагогические аспекты деятельности тренера, работающего с молодыми игроками, тесты и контрольные испытания.

Основанная на богатом личном опыте автора, включающая требования ФИФА и РФС по подготовке квалифицированного резерва, данное пособие необходимо использовать в практической деятельности тренерского состава ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, а также групп подготовки молодых игроков спортивных клубов.

- Олег Лапшин
  - ○
  - ○ I.Введение. Юношеский футбол сегодня
  - ○ II.Основные этапы и принципы тренировочного процесса
    - ■
    - ■ Обучение тренеров: современное состояние
    - ■ ФИФА предлагает непрерывность обучения, в тренировках и развитии юных футболистов
    - ■ Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов
    - ■ Ключевые компоненты, которые определяют выступление юных футболистов
    - ■ Начальный этап обучения
    - ■ Физическое состояние футболиста – золотой треугольник
    - ■ Три режима системы тренировки
    - ■ Развитие скорости
    - ■ Координационные упражнения в футболе

- Нагрузки и средства в подготовительном периоде
- Круговые тренировки

- III.Планирование
  -
  - Курсы тренеров ФИФА на примере этапа обучения (12–15 лет)
  - Годовой план
  - Годовой график объема и интенсивности в годичном цикле 12–13 лет
  - Схема динамики объема и интенсивности в годичном цикле 10–11 лет
  - Методические рекомендации Швыкова И.А. по работе с вратарями
  - Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет
  - Примерные конспекты занятий для 9-11 лет
  - Примерные конспекты на летнем лагерном сборе
  - Планирование недельного цикла в соревновательном периоде
  - Рекомендации ФИФА по ключевым аспектам тренировки
- IV.Отбор в футболе
  -
  - Современные тенденции подготовки юных футболистов Испании
- V.Тактика в футболе
  -
  - Взаимоотношения тренера и игрока в команде
  - Упражнения технико-тактической подготовки
  - Амплуа игроков
- VI.Педагогические аспекты деятельности тренера
  -
  - Коммуникабельность тренера
  - Расстановка обучающихся и место преподавателя в ходе занятий
  - Методические особенности выбора упражнений для тренировки
- VII.Тесты и контрольные испытания
- Литература

Олег Лапшин
Теория и методика подготовки юных футболистов

Лапшин Олег Борисович – Заслуженный работник физической культуры России. Заслуженный тренер РСФСР. Инструктор ФИФА. Старший инструктор методист СДЮШОР «Смена» (Москва)

Методическое пособие, подготовленное известным специалистом в области юношеского футбола О.Б. Лапшиным, безусловно, является важным вкладом в данную сферу и рекомендуется к печати для дальнейшего использования в практике.

В данном пособии охватываются основные этапы обучения и тренировки юных футболистов, раскрываются принципы данного процесса, приводятся примерные упражнения по разным разделам подготовки, а также рекомендуется технология планирования работы с игроками разных возрастных групп. Полезным являются разделы, раскрывающие современные тенденции подготовки юных футболистов в одной из ведущих футбольных стран Европы – Испании, а также педагогические аспекты деятельности тренера, работающего с молодыми игроками, тесты и контрольные испытания.

Основанная на богатом личном опыте автора, включающая требования ФИФА и РФС по подготовке квалифицированного резерва, данное пособие необходимо использовать в практической деятельности тренерского состава ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, а также групп подготовки молодых игроков спортивных клубов.

С.Н. Андреев,
заслуженный тренер РФ,
кандидат педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики МГАФК

I.Введение. Юношеский футбол сегодня

Актуальность данного вопроса, подготовка юношей к большому футболу, сегодня как никогда остра.

Подготовка мальчиков и девочек, которые пришли в футбольную школу в 6–7 лет, требует от тренера больших знаний, умений и педагогического опыта.

Тренер должен выстроить целую систему тренировочного и педагогического процесса так, чтобы мальчику или девочке впервые пришедшим на стадион или в спортзал было интересно приходить ежедневно.

Начальный этап подготовки юного дарования самый сложный. Мало, мальчика или девочку, научить техническому приёму, надо ещё из тех, кто приходит, отбирать более быстрых, координированных, ловких и сообразительных.

Педагогический процесс подготовки игрока составляет целый комплекс знаний, который даёт возможность достижения высоких результатов посредством овладения техническим мастерством, планомерного развития физических и индивидуальных, а также морально волевых качеств. Учить, обучать, тренировать, воспитывать – это неразрывные звенья одной цепи.

Итак, начальный этап подготовки требует внимательного отношения к вашему ученику, который к Вам пришёл. Для тренера очень важно – определить и понять принципы эффективного общения с игроком на уровне группы или индивидуально, а также специфику контактов с родителями.

Тренер – пример для подражания.

Тренер должен быть последовательным во взаимоотношениях с игроками, он должен объяснить вклад каждого игрока в успехе команды. И ко всем игрокам относиться как к личностям.

Обучение техническим элементам (приёмам), как правило, начинают с простого ведения мяча, в сочетании с элементам других видов (лёгкая атлетика – бег, прыжки, гимнастика – растяжки, приседания, отжимания и др., баскетбол – ловля, передачи мяча руками и т. д.). Начиная обучать ведению мяча, тренер должен знать и добиваться того, чтобы его ученик поднимал голову, отрывал глаза от мяча. Природный инстинкт, который с самого рождения закрепился у ребёнка, когда «Мама говорила: «смотри под ноги, чтобы не упасть». Мы, тренеры должны разрушить этот природный навык, постоянно, давая такие упражнения, чтобы ученик смотрел вперёд и по сторонам,

контролируя мяч или не глядя на него или, успевая смотреть на мяч и выполнять следующее действия или приём.

Первое упражнение – ведение мяча по прямой удобной ногой серединой подъёма или носком на расстояние 5-10 метров, остановить мяч подошвой и катнуть мяч назад, развернуться, продолжить ведение другой, неудобной ногой. После первого прохождения ведения, сделать остановку, поправить или исправить, увиденные ошибки, показав правильное ведение мяча.

Когда ученики освоят технический приём, его надо закрепить, проведя соревнование:

1 – кто будет лучшим, вторым, третьим…

2 – какая команда будет первой, второй, третьей.

Затем мы переходим к изучению следующего технического приёма.

Второе упражнение – как научится держать мяч в воздухе (жонглируя), не давая ему дотронуться земли (опустится на землю). Начинающие пробуют, после показа тренера. Кто-то сделает 1 раз, другой 1–2 раза. Остановите, покажите ещё раз, дайте попробовать ещё, ещё и ещё. Дайте команду – мяч взять в руки, затем опустив мяч (бросить) на землю и после отскока от земли подбить мяч удобной ногой, поймать его руками. Дать команду сделать это же упражнение другой ногой. Затем дать задание выполнить это упражнение поочередно той и другой ногой.

По окончании урока (тренировки) дать задание на дом по этому упражнению, и на следующей тренировке проверить, как они справились с домашним заданием.

Третье упражнение – от ведения мяча по прямой, переходим к ведению мяча по диагонали, при этом расстояние между стойками должно быть 3–4 метра:

Ведение мяча правой ногой внутренней стороной стопы, касаясь три раза, остановка мяча левой ногой внутренней стороной стопы, продолжить ведение, касаясь три раза внутренней стороной стопы, остановка правой ногой, продолжить ведение этим способом по диагонали.

Четвёртое упражнение – ведение по диагонали, но внешней стороной стопы.

Если вы замечаете ошибки при выполнении упражнения, останавливаете, показываете правильное выполнение, даёте задание продолжить с учётом замечаний.

Постепенно переходим к упражнениям по обучению передачам мяча внутренней стороной стопы и ударам внутренней частью подъёма. Когда мы начинаем обучать ударам (передачам), должны обратить внимание, как второй партнёр должен

принимать (останавливать) мяч.

Эти технические приёмы выполняются, когда мяч будет на земле или катиться по земле.

Очень важно знать: как подойти к мячу?

Где поставить опорную ногу?

Какое движение должна сделать бьющая нога?

Куда она должна быть направлена после удара?

Приёмы ведения мяча, которые необходимо освоить в течение всего учебного процесса:

ведение – носком, серединой подъёма, внешней и внутренней стороной стопы, подошвой.

Виды ударов ногам, которыми надо овладеть:

– носком, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъема, внешней и внутренней частью подъема, коленом, пяткой.

Раз, мы начали осваивать удары, значит необходимо осваивать остановки мяча.

Сначала, все упражнения по ударам и остановкам выполняются по земле, затем переходим к передачам по воздуху и остановкам мяча после передач.

Остановки мяча под подошву, на носок на бедро, на грудь, головой, внутренней и внешней стороной стопы.

Освоив технические приёмы в ведениях, остановках, ударах, переходим к изучению

обманных движений (финтов).

Самым первым и простым в обучении является финт корпусом. Ребята уже научились ведениям, передачам и мы приступаем к изучению финта.

Начинаем с ведения мяча внутренней стороной стопы правой ноги, касаясь 3–4 раза, затем, как бы оступаясь на левую ногу, корпус и вес тела смещается влево, а затем резким движением изменяем положение тела вправо и забираем мяч внешней стороной стопы правой ноги убегаем вправо.

Тоже упражнение повторяем в противоположную сторону.

Сначала этот технический приём выполняются на месте, затем отступив один шаг от мяча, по команде, раз – делаем шаг – выпад влево, два – забираем мяч внешней стороной стопы, убегаем вправо. Потом, повторяем после ведения мяча по диагонали. Когда освоили приём, напоминаем ребятам, чтобы голову держали прямо.

Затем усложняем упражнение, когда два партнера двигаются одновременно на встречу друг к другу и за 2–3 метра показывают финт влево и уходят вправо.

Освоив этот финт, переходим ко второму, построенному на базе первого:

Сначала повторяем первый финт на месте влево, затем правой ногой делаем движение влево, закрываем мяч, ставим ногу на землю, смещаем корпус вправо, забираем мяч внешней стороной стопы левой ноги и убегаем влево.

Освоив правильное выполнение на месте, повторяем, отойдя один шаг от мяча.

Затем выполняем этот финт после ведения по диагонали.

Усложняем выполнение финта, двигаясь друг к другу на встречу.

Предлагаем применить изученные финты в игре.

Таким образом, игрок, овладев определенным арсеналом навыков должен продолжить совершенствовать их в игре. Например, игра 1 против 1 в течение одной минуты, здесь есть маневр и выбор позиции, и отбор мяча, и обводка, где выявляются те качества, которые хорошо освоились и те, которые ещё не освоены. Над чем надо работать. Повторив несколько таких упражнений, сделав замечания по ошибкам каждому игроку, переходим к упражнениям в играх 2 против 2, 3 против 3 и т. д.

При обучении ударов, тренер должен ставить перед учеником новые задачи, таким образом:

первую неделю – удар определенным способом в определенную часть ворот,

вторую неделю – удар из разных точек, поражать одну и ту же точку ворот,

третью неделю – удар с одного и того же места, посылать мяч поочередно в две точки ворот.

На четвертой неделе – ударом из двух точек попадать поочередно в каждую зону ворот.

В дальнейшем повторяем различные виды ударов по катящему мячу (от партнера, к партнеру, справа и слева, с отскока о землю, с воздуха) правой и левой ногой.

Чтобы побудить воспитанников освоить и закрепить навыки различных ударов, предлагаю каждую неделю производить удары:

Первую – удар внутренней частью подъёма

Вторую – удар серединой подъёма

Третью – удар внешней частью подъёма

Четвёртую – резаный удар внутренней стороной подъёма

Пятую – резаный удар внешней стороной подъёма.

Затем закрепляем технику ударов и усложняем условия исполнения, время исполнения, выполнения ударов после различных видов технической подготовки (ведения, остановок, обработки, финтов, передач). Тренер требует от учеников, чтобы

они выбирали способ удара, который необходимо выполнить в данный момент в сложившейся ситуации.

Выполняя технические приемы в связках надо ставить задачу по сокращению пауз между обработкой, остановкой, финта, передачи.

Например – остановка мяча ногой – удар, или пауза перед ударом

– остановка мяча грудью – удар,

– остановка мяча головой – удар, при этом ребята должны, как можно быстрее поразить ворота.

Тренировка данных упражнений должна быть приближена к игре. И ещё очень важно, чтобы удары выполнялись точно и с необходимой силой как правой, так и левой ногами. Те ребята, кто слабо или плохо выполняют удары, должны получать задания на дом.

По мере освоения технических приёмов, переходим к изучению взаимодействия футболистов своей команды, то есть начинаем изучать азы тактики. Учим, как лучше сыграть в данный момент, отдать пас в ноги по земле или по воздуху, сделать паузу, финт, сыграть с партнером, или убежать, забить гол.

Но прежде, чем перейти к тактике мы должны сформировать команду, расставив своих учеников так, чтобы они могли выполнять поставленные задачи перед командой. Кто будет защищать ворота, кто будет играть в защите, кто будет полузащитниками, кто будет атаковать.

В процессе тренировок, где осваиваются технические навыки и приёмы, уже выявляются способные, координированные, быстрые ученики.

При игре в обороне, надо учить не только отобрать мяч у противника, но и отдать точный пас партнеру. Выбежит, к примеру, защитник из-за спины нападающего, перехватит передачу и должен будет мгновенно сориентироваться в обстановке. Каким путём выгоднее начать контратаку? То ли самому пойти вперёд, то ли коротко сыграть с партнером, то ли длинным пасом направить мяч за спину соперника, куда должен первым поспеть нападающий партнер.

Ещё очень важно – это дисциплина, строгое выполнение указаний тренера.

Защитник сегодня должен быть таким же быстрым, как и нападающий, умеющий хорошо играть головой, предугадывать маневр противника (читать игру), обладать хорошим ударом, уметь отбирать мяч.

Линия полузащиты комплектуется прежде всего из работоспособных футболистов, хорошо ориентирующихся на поле в разных ситуациях и способных выдать пас партнеру для завершающего удара или для продолжения атаки. Умение организовать игру– ценное качество, поэтому полузащитники должны быть дирижёрами.

Нападающие должны быть быстрыми, агрессивными, умеющие обыграть противника, быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке, исполнять (забивать) мяч и тем способом, которым позволяет обстановка.

С детства, играя на определенном месте, футболист постепенно постигает все тонкости борьбы, характерные для его игрового амплуа, становится опытным, надежным форвардом, полузащитником, защитником, вратарем.

Тренеры стараются найти такое амплуа игроку, где он любит играть, когда раскрывает свои лучшие индивидуальными качества.

Творчество тренера вместе с энтузиазмом, старанием, дисциплиной и исполнением игрока, во всем тренировочном процессе, дает результат. Работая в ФШМ-Москва, с ребятами разных возрастов, я добивался результата. Так с Игорем Колывановым и Александром Смирновым мы отрабатывали постановку ударов, с Евгением Сидоровым больше уделяли времени отработке обманных движений. С Александром Дозморовым отрабатывали взятие ворот после обыгрыша защитника, а с Игорем Терениным и братьями Мишей и Васей Каратаевыми работали над проникающим пасом.

В команде юношей 1955 года рождения, я переставил Сергея Петренко из линии нападения в линию полузащиты, а Виктора Круглова переставил из центрального защитника в правого крайнего. Все, выше перечисленные, стали игроками команд мастеров, старались, добивались новых успехов, попадая в составы сборных команд.

Некоторые из них стали чемпионами Европы.

II. Основные этапы и принципы тренировочного процесса

Подготовка юных футболистов будет полноценной, когда обучение проходят, как ученики, так и их учителя – тренеры

ФИФА предлагает:
развитие и обучение молодых игроков

Обучение тренеров: современное состояние

Невозможно представить, как можно реализовать программу, нацеленную на юных игроков, если в ней не сделан упор на образование и тренировки. Это означает, очевидно, что квалифицированные тренеры также необходимы.

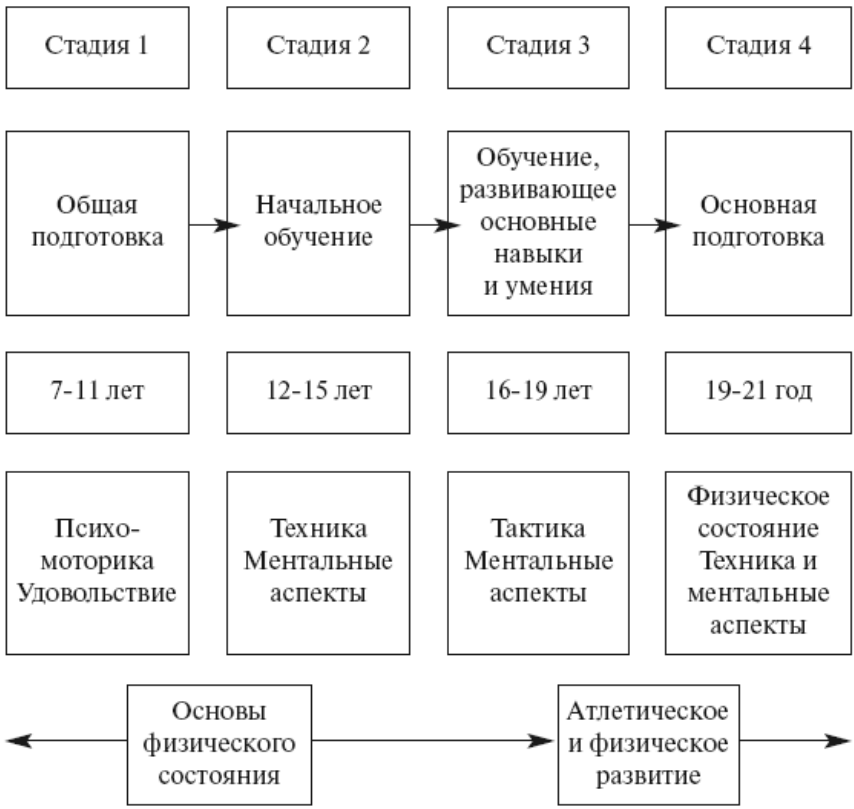
Несмотря на тот факт, что у нескольких тысяч тренеров была возможность получить инструкции и улучшить свои навыки на курсах ФИФА в последние годы, мы понимаем, что тренерская наука с ее упором на физические, педагогические и психологические аспекты постоянно развивается и прокладывает новые пути. Более того, принимая во внимание современную эволюцию игры и постоянно возрастающие потребности игроков, необходимо, чтобы современные тренеры и инструкторы – истинные архитекторы индивидуальной и коллективной подготовки игроков – были лучше «вооружены» в столкновениях со всеми требованиями своей работы. Для достижения этой цели мы намерены предоставить им эту техническую программу.

Эта программа была методически разработана и основана на хорошо устоявшемся, прогрессивном подходе, который нацелен на подготовку юных футболистов. Тем не менее, он также подходит для использования тренерами команд высшего уровня. Программа может использоваться для игроков как женского, так и мужского пола.

Задачи подготовки юных футболистов определяются многолетней эффективной методикой, возрастной диапазон сегодня простирается с 6 до 17–18 и даже 19–21 года. Каждый этап, которые я бы разделил на несколько: 6–9 лет, 10–12 лет, 12–15 лет, 15–17, 16–19. или даже 19–21 год, требует учета методических положений и выполнения задач, средств и методов при подготовке юных и квалифицированных игроков.

ФИФА рекомендует следующие этапы

ФИФА предлагает непрерывность обучения, в тренировках и развитии юных футболистов



Приведенные для различных стадий обучения возрастные рамки являются лишь примерными. Они должны варьироваться в зависимости от развития юного игрока и уровня его игры.

• Стадии обучения и, в особенности, начального обучения являются решающими. Поэтому основной акцент и цели тренировок, которые мы более подробно опишем в последующих главах, сконцентрированы в основном на этих двух уровнях.

• Стадия 1 Начальный этап подготовки 8-12 лет, где закладывается основы тренировочного процесса. Общая подготовка: знакомство с мячом и футболом через игру и развитие основных психомоторных навыков с мячом и без него – фундаментальные элементы образовательного процесса.

Выделяем возраст 10–12 лет, в котором продолжается

обучение и развитие вышеперечисленных принципов. Это генеральный период игрока будущего, который ФИФА называет золотым годом обучения. Этот период называют экстенсивной фазой развития, в котором продолжается укрепление психической устойчивости, фундамента заученных элементов футбола. Особо обратить внимание на развитие координации, скорости, индивидуального технического мастерства. Этом периоде рекомендуется применять длительный интервальный метод тренировки.

В этом возрасте закладывается понятие игры в атаке и обороне.

• Стадия 2 Этап углубленного обучения 12–15 лет – в котором формируется игрок будущего.

• Стадия 3 Этап спортивного совершенствования, где индивидуальные и коллективные действия футболиста доводятся до автоматизма.

• Стадия 4 Основная подготовка: относится к игрокам от 19 до 21 года, которые хотя и не завершили полностью свое обучение и развитие, особенно развитие психических и ментальных качеств, уже приглашаются играть за первую команду своего клуба. В отношении этой важной стадии мы высказываемся в пользу особенной, индивидуально подобранной программы, которая гарантирует, что различные связанные с качеством исполнения способности, над которыми эти игроки не могут работать с первой командой или с профессионалами, все еще будут развиваться.

Все приводимые на следующих страницах рекомендации и информация имеют ценность только в сопровождении квалифицированной тренерской деятельности и должной их адаптации под игроков, команду и цели тренировки.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов

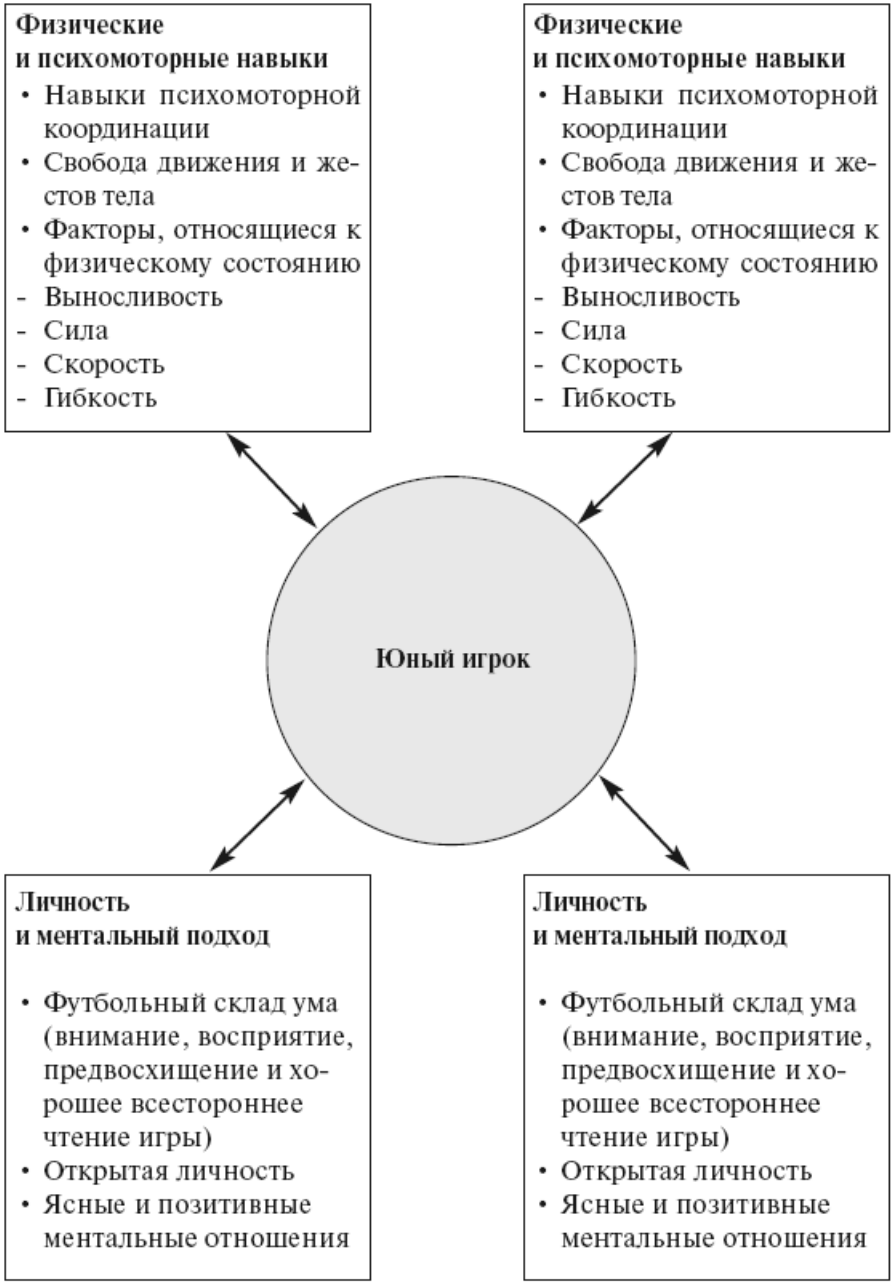
Возраст	7–8	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	П				
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Нарастание скорости движений			В	И						
Сила				И	И				Ц	
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
Выносливость общая	И		И		И		И			
Выносливость скоростная			В						Ц	
Выносливость скоростно-силовая									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И							
Интенсивно формир системы организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способны к продол-жительной работе	О	О								
МХ темпы прироста роста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легко овладевает про-стыми форм движения	О	О	О							
Начальное обучение технике		Ц	О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
Обучение навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа					Ц	Ц	О			
Выполнение тех. приемов в усложн. условиях				Ц	Ц	О	О	О	О	О

И – интенсивное развитие. В – наиболее высокие темпы развития. Ц – целенаправленное развитие. П– развивается плохо.

С – снижение показателя О – основной период.

Ключевые компоненты, которые определяют выступление юных футболистов

Схема


Физические
и психомоторные навыки
• Навыки психомоторной координации
• Свобода движения и жестов тела
• Факторы, относящиеся к физическому состоянию
- Выносливость
- Сила
- Скорость
- Гибкость
Физические
и психомоторные навыки
• Навыки психомоторной координации
• Свобода движения и жестов тела
• Факторы, относящиеся к физическому состоянию
- Выносливость
- Сила
- Скорость
- Гибкость
Юный игрок
Личность
и ментальный подход
• Футбольный склад ума (внимание, восприятие, предвосхищение и хорошее всестороннее чтение игры)
• Открытая личность
• Ясные и позитивные ментальные отношения
Личность
и ментальный подход
• Футбольный склад ума (внимание, восприятие, предвосхищение и хорошее всестороннее чтение игры)
• Открытая личность
• Ясные и позитивные ментальные отношения

Начальный этап обучения

Детский футбол. Возраст 6—12 лет

Исследование/Экспериментирование

• Возраст раннего детства – детства
• Возраст приобретения и заучивания жестов
• Возраст раскрытия и копирования других
• Навыки психомоторной координации
• Технический инстинкт и раскрытие жестов
• Индивидуальный контроль мяча
• Тактическая осведомленность (индивидуальная)
• Усвоение понятий атака и защита
• «Я и команда»
• Ментальные отношения, приобретенные через опыт

Координация – Базовые моторные функции

Игра – Упражнения с мячом – Игра

Тренировка для формирования игрока будущего
Средний возраст 12–15 лет

Консолидация/Ассимиляция

Этап полового созревания

Полный контроль жестов тела и их элементарных разновидностей

Сложный период в ментальном плане

Тренировка базовых технических навыков

Технические/тактические навыки

Индивидуальный контроль мяча «под давлением

Осознание индивидуальности и командная тактическая осведомленность

Тактическое поведение защиты и атаки

Ответственность в игре

Приобретение базовых ментальных отношений посредством опыта и через особые формы тренировки.

Координация – Базовая выносливость – Укрепление мышц – Скорость

Коллективная и специальная (индивидуальная) тренировка

Игровая практика (матчи) – Комбинированные технические и технико-тактические упражнения – Игра

Тренировка на результат

Тренировочный уровень/уровень развития
возраст 15–18/19 лет

Стабилизация/доведение навыков до автоматизма

• Этап юношества, рост заканчивается

• Особая атлетическая и физическая тренировка/развитие

• Возраст окончательного выбора; развитие в сторону статуса молодого взрослого; период «правды»

• Техническая работа по позициям и в команде «под давлением»

• Сложные технические/тактические навыки «под давлением»

• Индивидуальная техника с мячом; хороший тюнинг, точность (особые тренировочные занятия)

• Осведомленность о тактике команды

• Тактическое поведение атаки и защиты как часть игрового плана (организационная и игровая система)

• Особое тактическое поведение

Ментальные отношения, связанные с выступлением, развитые специальной тренировкой и другими техниками

Энергия-сила – Скорость – Особая выносливость

• Коллективная (командная) тренировка

• Соотношение тренировки с индивидуальными потребностями

Игровая практика (матчи) – Технико-тактические упражнения – Реальные матчи

Физическое состояние футболиста – золотой треугольник

Таблица показывает различные этапы, на которых у юных игроков должны развиваться различные спортивные качества (на основе Martin, 1982)

Возраст	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Координация												
Аэробная способность												
Аэробная сила												
Скорость												
Сила												
Гибкость												

Развитие физических качеств у юных спортсменов

	Источники энергии	Сила	Скорость	Гибкость	Координация
Повышение навыков координации, подготовка и базовое обучение					
Возраст 10-12 лет	Наращивание базовой выносливости Аэробная выносливость (аэробная возможность) Без аэробной работы	• Общий мышечный тонус с использованием массы тела Укрепление мышц, особенно верхней части тела	• Работа на реактивную скорость (с мячом) • Упражнения на короткие дистанции • Частота движений Игры Соревнования с мячом	• Общая тренировка • Мобильность позвоночника • Динамические упражнения • Работа на гибкость с мячом	• Приобретение базовых навыков координации • Увеличение диапазона движений/жестов (разнообразие движений) • Упражнения на бег, круговые движения для тренировки координации

Тренировка базовых физических навыков и навыков координации					
Возраст 13-15 лет	• Повышение работы на аэробную выносливость (аэробная возможность) • Начало анаэробной алактатной работы	• Укрепление мышц посредством тренировок с весом, используя небольшую нагрузку • Высокие и низкие прыжки, и мультипрыжки • Изучение различных движений	• Тренировка скорости реактивная скорость • скорость исполнения • Упражнения на бег • Комбинированные тренировки скорости Соревнования, бег на время	• Период морфологического развития • Поддержание гибкости • Юные игроки должны избегать перенапряжения (слишком тянуть мышцы) • Особая работа с мячом и без мяча	• Суммирование всего, что было изучено • Работа над расширением диапазона движений Здесь потеря координации как результат морфологического развития • Раздельные и интегрированные тренировки

Специальная тренировка и развитие – соотнесение работы с индивидуальными потребностями					
Возраст 16-19 лет	• Развитие аэробной силы (АС) и максимальной аэробной силы (МАС) • Развитие лактатного анаэробного пути	• Повышение силы • Работа по достижению взрывной силы (мускульная сила) • Постепенное повышение нагрузки • Мульти прыжки	• Алактатная и лактатная скорость работы • Выносливость скорости работы с активными перерывами между упражнениями • Последовательность движений и разыгрывание комбинаций, исполняемых на скорости Игра с дуэлями 1 на 1	• Поддержание гибкости • Более долгие пассивные упражнения на растяжку • Динамические упражнения	• Навыки координации могут все еще быть улучшены на данном этапе • Развитие последовательностей (адаптация, руководство) • Интегрированные тренировки

Три режима системы тренировки

I. Режим A: Упражнения на выносливость.

1. Основная выносливость.

Бег 500 и более метров.

2. Специальная выносливость.

а. 12 лет – бег – 15 м 3–3 серии.

13 – 14 лет – бег – 25 м 3–3 серии.

15 – 17 лет – бег – 30 м 3–3 серии.

б. Передача мяча с ударом в гол для нескольких возрастных групп.

Пульс в течение упражнений должен быть 130–140 уд/мин.

II. Режим B: Упражнения для различных качеств.

1. По скорости – Бег 30–60 м.

2. По скорости и силе.

а. Различные виды натяжений, с эспандером или резиной на силу.

б. Вес виды прыжков.

с. Различные виды бросков с мячами или набивными мячами

д. Удар с правой и левой ноги.

3. По технике.

4. По тактике.

Пульс после этих упражнений должен быть 118–120 ударов/мин.

III. Режим D: Упражнения по технике.

1. Пласированный удар.

2. Свободные удары со стандартных положений.

Работа при активной высокой подготовленности футболистов.

1. Работа на скорость

2. Работа на выносливость.

3. работа на скорость и силу.

В течение всех видов тренировочных сезонов это важно учитывать:

1. Количество упражнений и их регистрация (учёт).

2. Время упражнений.

3. Интенсивность упражнений.

4. Время упражнений и отдыха.

I. Упражнения на скорость.
1. 7–8 упражнений из 7 или 8 серий.
2. Время в каждом упражнении не более чем 6–8 мин.
3. Выполнение упражнения с максимальной интенсивностью.
4. Отдых после каждого упражнения не более чем 3 мин.
5. Пульс должен быть 120–140 ударов/мин.

II. Упражнения на выносливость.
1. 6–8 упражнений из 6–8 серий.
2. Время упражнения.
3. Выполнение упражнения на 50 % интенсивности.
4. Отдых между упражнениями – 1,0–1,5 мин.
5. Пульс должен быть 135–140 ударов/мин.

III. Упражнения на скорость и силу.
1. 6–8 упражнений из 6–8 серий.
2. Время упражнения не более чем 4–8 секунд.
3. Интенсивности – 100 %.
4. Отдых между сериями – 25–30 секунд.
Отдых между упражнениями – 3–5 мин.
5. Пульс должен быть 105–110 ударов/мин.

Необходимые условия для совершенства 3-х режимов

1. Они должны быть подготовлены для этих видов и режимов работой.

2. Они должны понимать и знать отличие одного режима от другого.

3. Это также очень важное условие направления в вашей работе в течение недель или месяца.

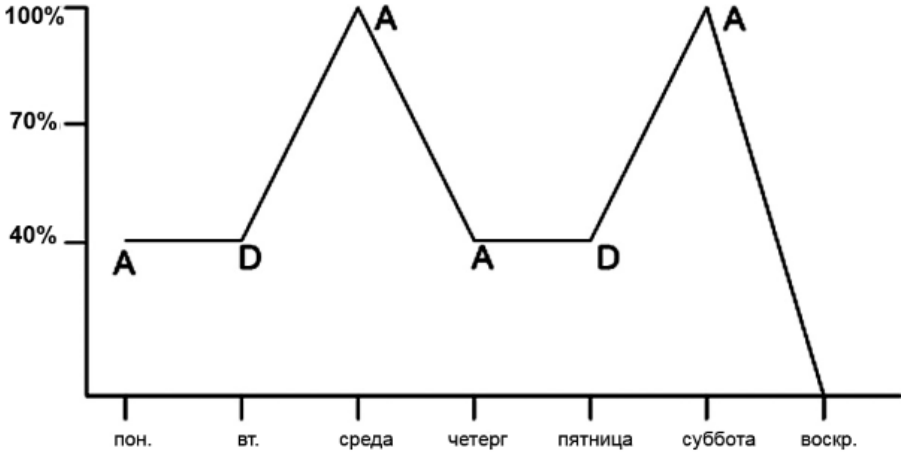
Это очень важно, чтобы эти режимы сочетались между собой и чтобы один режим подготовки игроков был (готов основой) для другого режима.

Примерный недельный цикл тренировочной недели № 1:
понедельник – режим D
вторник – после 10 и более часов режим A
среда – после 7–8 часов режим D
четверг – режим B
пятница – режим A
суббота – режим A (игра)
воскресенье – отдых

неделя № 2: A – D – A – A – D – A

неделя № 3: A – D – B – A – D – D
неделя № 4: D – B – B – D – A – A

График изменения работ в течение различных недель.
Неделя № 2



Неделя № 3

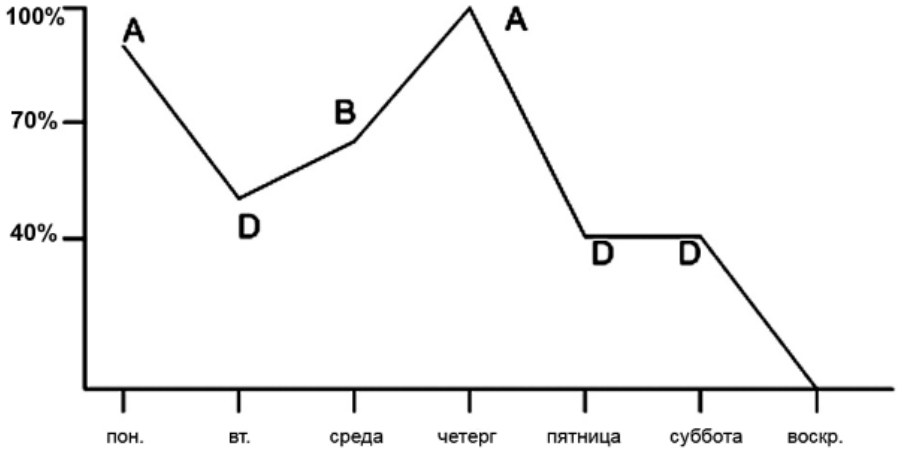
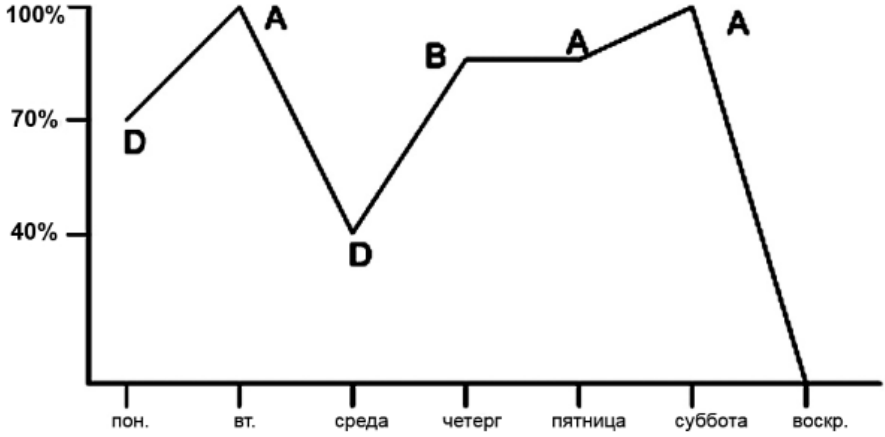


График интенсивной работы в течение соревновательного периода



Неделя № 4

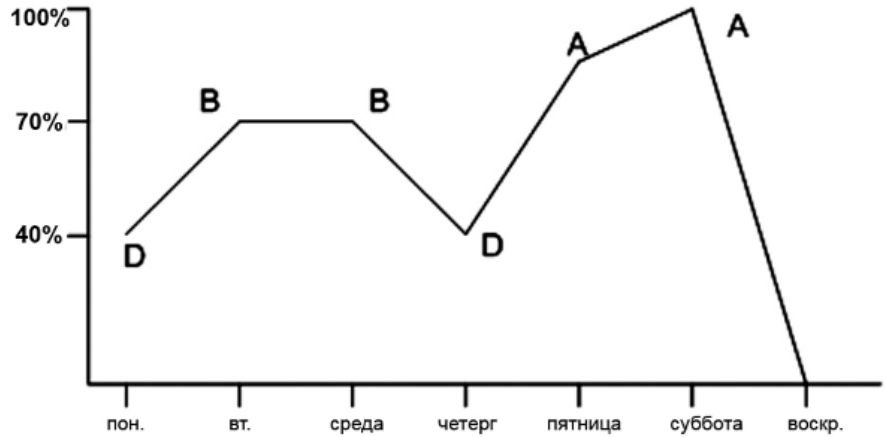


График тренировочных режимов работы в течение 2-х недель при двух разовых занятиях в день в подготовительном периоде

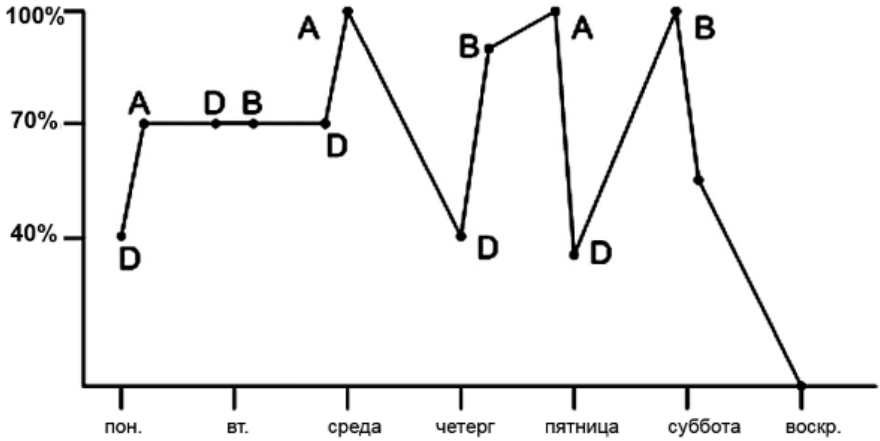


Схема для бега

30 м – отдых – 30 м – работы – 40, – отдых – 60 м
работа 25 сек. 40 сек.

отдых – 30 м отдых – 40, – отдых
20 сек. 40 сек. 350 сек.

Схема для прыжков

12 лет

7 отдых 7 отдых
правая нога левая нога 7

6 серий – 3 серии на правой ноге
– 3 серии на левой ноге
13 лет – 8 серий
14 лет – 9 серий
15 лет – 10 серий
и другие

Первая неделя подготовительного периода
Вторник
Индивидуальная техника – техническая подготовка
1. Удары

2. Передачи
3. Остановки Развитие скорости и силы
Игровые упражнения
Мини-футбол

Четверг
Индивидуальная подготовка
Технико-тактические действия

Суббота
Тактика (индивидуальная и групповая)
Индивидуальная подготовка
1. Удары по воротам
2. Передачи – удары
Тактика – стандартные комбинации (свободные удары, и др.)
Мини-футбол

Развитие скорости

Профессор Никола Комуччи предлагает системную работу над скоростью.

Практика футбола и непосредственные наблюдения тех, кто занимается спортом вообще и атлетическими его видами в частности, показали, что скорость – качество врожденное, почти не поддающееся совершенствованию и определяющееся факторами нервной и конституционной природы. Обычно выдепяют три типа скорости:

1 скорость, определяемая сокращением отдельной мышцы или группы мышц. На практике – это способность мышцы к сокращению в самый короткий отрезок времени;

2 способность выполнить несколько движений (одинаковых или разных) одно за другим. На практике – это способность выполнить как можно больше движений за определенный отрезок времени;

3 реактивная скорость.

Как правило, под понятием скорость подразумевается способность передвигаться с возможно большей быстротой. Существует много спортивных дисциплин, для которых скорость, в разных ее проявлениях, является определяющим фактором при достижении определенных результатов. Если же принять во внимание, что скорость – это проявление динамической энергии, то станет ясно, что одной из главных задач тренеров и самих спортсменов всегда было и остается стремление улучшить этот показатель. Когда спрашивают, какой методикой следует пользоваться для достижения этой цели, чаще всего можно услышать обескураживающий ответ: «Ничего не поделаешь – медлительный человек всегда будет медлительным».

Но это суждение верно лишь частично и в какой-то мере подходит ко всем другим физическим качествам. Большинство из нас, даже тренируясь всю свою жизнь, не научилось бы пробегать одну милю меньше, чем за четыре минуты, прыгать в высоту на 2 м 30 см, поднимать 180 кг или играть в футбол, как Пеле. А все потому, что мы для этого просто «не так устроены». И все же говорят, что выносливость, сила, координация движений, подвижность – качества, которые можно усовершенствовать, что они поддаются влиянию тренировки гораздо больше, чем скорость.

Однако и скорость, пусть и не в такой мере, как другие физические качества, можно развить с помощью направленной тренировки.

Прежде всего необходимо принимать в расчет, что психологическими предпосылками ускорения являются процессы, происходящие в нервной системе (возбуждение и торможение). Быстрый переход от возбуждения к торможению и наоборот способствует быстрой же консолидации мышечных групп-антагонистов.

Однако на скорость влияют и другие факторы: внутреннее состояние, врожденные конституционные особенности, способность к выполнению физических упражнении (тренированность), психическое состояние (мобилизация воли к состязанию), внешние условия (погода, температура, атмосферное давление, состояние спортивных сооружений и т. д.).

Разумное наращивание скорости требует прежде всего устранения факторов, снижающих ее. Первым из этих факторов, как мы уже говорили, является тормозящее Действие мышечных групп-антагонистов. Вот почему так необходимо владение техникой движения. По мнению специалистов, прежде чем «выдать» максимальную скорость, спортсмен должен как следует отработать свою технику на средней или не вполне максимальной скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения в этом же деле очень полезен так называемый бег с ускорением. Секрет скорости заключается в умении выполнять определенное движение в как можно более расслабленном состоянии, то есть стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге. «Если вы хотите бегать быстрее, – утверждают специалисты, – научитесь ходить быстрее. Это умение придет само собой, если вы научитесь во время ходьбы расслабляться. Так вам представится возможность использовать ослабление динамической напряженности».

Действительно, скорость передвижения не столько зависит от быстроты мышечных сокращений, сколько от быстроты, с которой расслабляются мышцы-антагонисты, переставая быть тормозом в нашем движении. Кроме того, если мышцы не могут расслабляться достаточно быстро, не только снижается скорость движения мобилизованной конечности (например, ноги): само ускорение отрицательно действует на частично напряженную связку и может вызвать ее разрыв. Жесткая связка показывает, что спортсмен обладает посредственной способностью к расслаблению.

Поскольку стимулы увеличения скорости тем эффективнее, чем быстрее нервная система достигает своей максимальной возбудимости, тренировке на скорость движения не должны предшествовать никакие утомительные упражнения. После фазы

предварительного разогревания нужно немедленно переходить к максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

Продолжительность стимулирования должна быть относительно короткой. Упражнение по наращиванию скорости должно длиться ровно столько, сколько времени индивид выдерживает максимальную интенсивность бега. Как только первые симптомы усталости вызывают снижение максимальной скорости, сам стимул тренировки приобретает характер сопротивления. Что касается бега, то замечено, что расстояние, на котором достигается максимальная скорость, после 30 м разбега возрастает с 20 до 45 метров, в зависимости от индивидуальных способностей спортсмена.

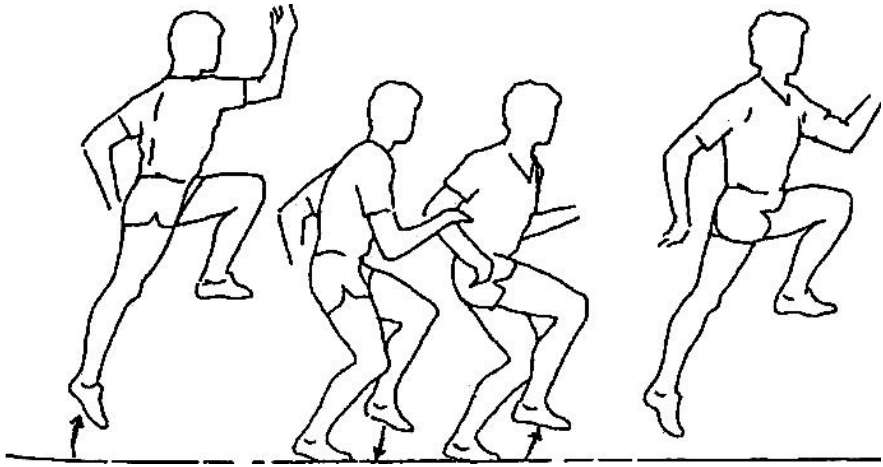
Методом наращивания скорости считается «повторение». Между забегами должно выделяться время, позволяющее спортсмену полностью восстановить силы. Однако интервал этот не должен быть слишком долгим, чтобы возбуждение нервной системы не успело улечься. Обычно восстанавливающий силы интервал не должен превышать 4–6 минут. Что касается количества «повторений» за одну тренировку, то как правило их бывает достаточно от 5 до 10. При большем числе повторов редко удается удержать максимальную интенсивность; как только дают себя знать первые симптомы снижения скорости, продолжение занятий лишь увеличивает сопротивление организма наращиванию скорости движения.

В еженедельном цикле упражнений по наращиванию скорости их редко проводят больше двух раз в неделю (обычно во вторник и в пятницу).

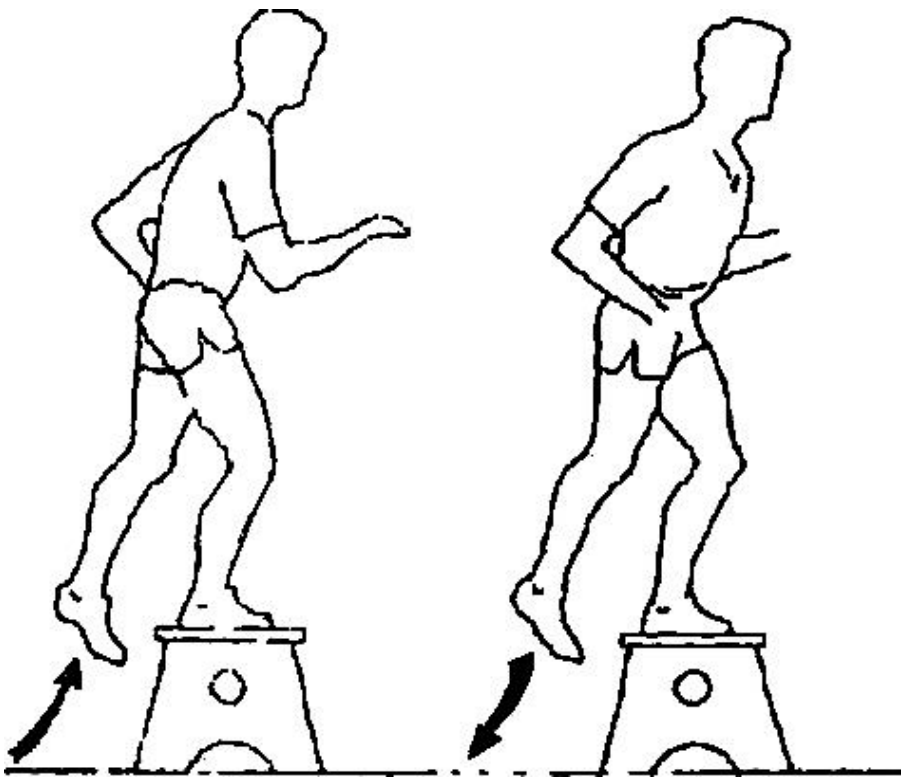
Начальные упражнения по повышению скорости бега

Бег с подскоком. Подскоки повторяются на каждом третьем шаге.

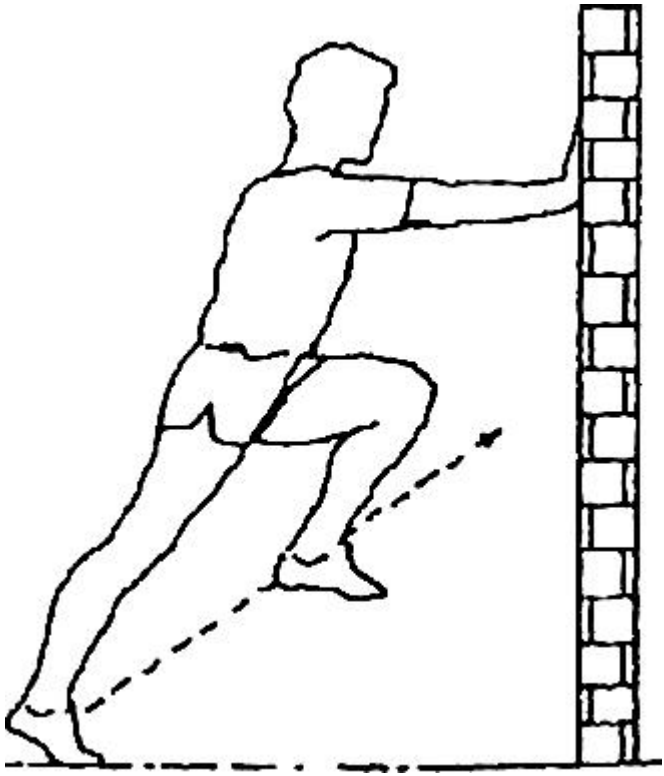
1-й вариант: при каждом касании пола следует энергичное отталкивание вверх с махом согнутой в колене ноги.



2-й вариант: попеременный подъем на возвышении то с одной, то с другой ноги

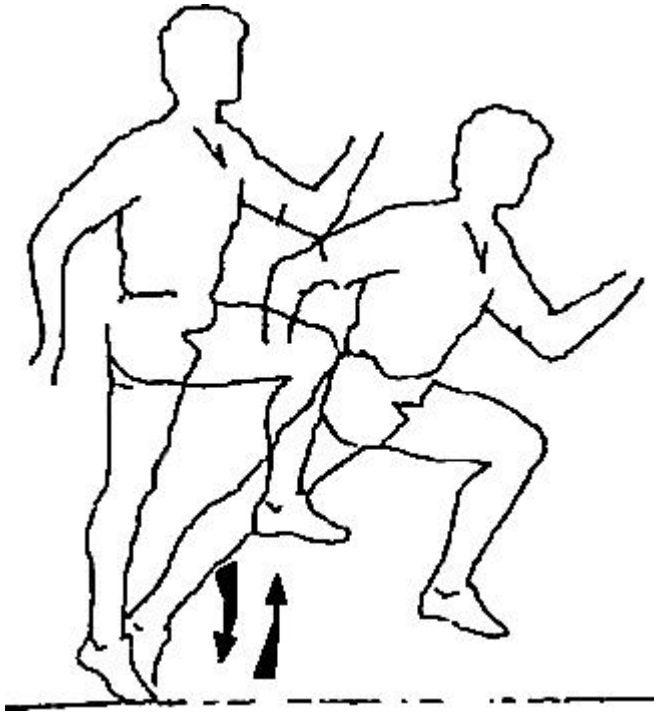


Бег на месте с упором руками о стену. Надо следить за правильным положением туловища, чтобы опорная нога находилась с ним на одной линии

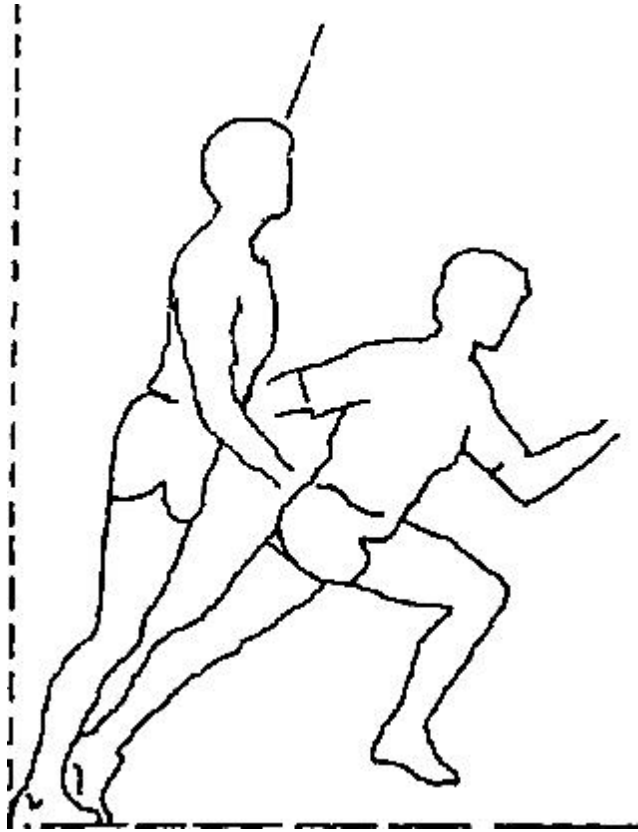


Попеременные прыжки на скамейку или на ступеньку со сменой ног. Опираясь одной ногой на скамейку, энергично выпрямить согнутое колено и выпрыгнуть вверх. Опускаясь, поменять положение ног так, чтобы толчковая нога стала опорной и наоборот.

Прыжок вниз с последующим выпрыгиванием вверх. Спрыгнув вниз с возвышения высотой 80—100 см, сразу же, оттолкнувшись от опоры, выпрыгнуть верх на ту же высоту. Упражнение следует повторять, используя ряд препятствий, расположенных на некотором расстоянии друг от друга.

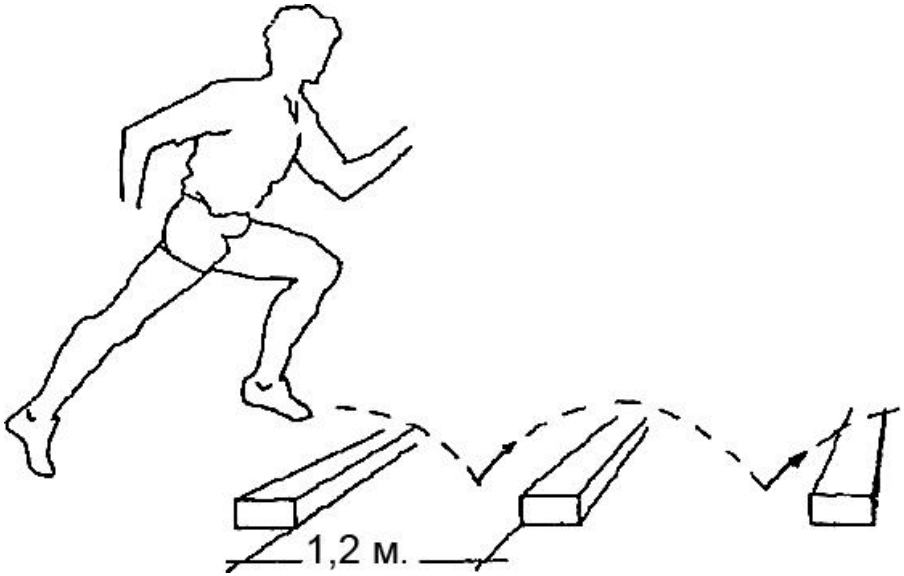


Старт с наклоном корпуса вперед. Не сгибая колен, медленно наклоняться вперед так, чтобы туловище и ноги находились на одной линии. Когда наклон достигнет примерно 30° по отношению к земле, начните бег. Ноги должны то/жать тело вперед, а не следовать за телом.



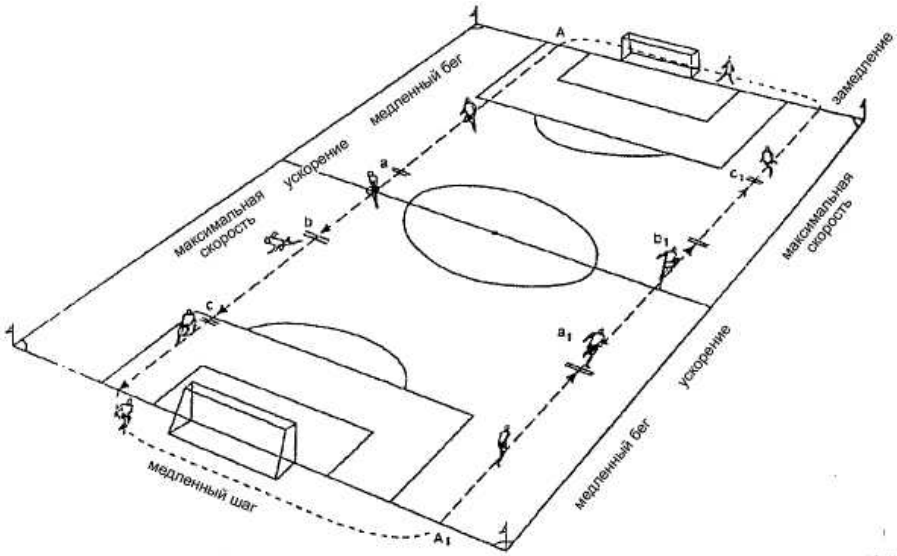
Старт быстрого бега на месте. Бег на месте должен быть очень интенсивным – с высоко поднятыми коленями. После десяти минут такого упражнения нужно выдвинуть бедра и продолжать бег на расстояние 25–30 м, стараясь сохранять начальную скорость.

Бег с ограничением нагрузки. На пути бегущего спортсмена на земле укладываются палочки или скакалки на расстоянии примерно 1 м 20 см друг от друга. Спортсмены должны быстро пробегать дистанцию, не касаясь препятствий. Постепенное увеличение расстояния между препятствиями должно увеличивать ширину шага.

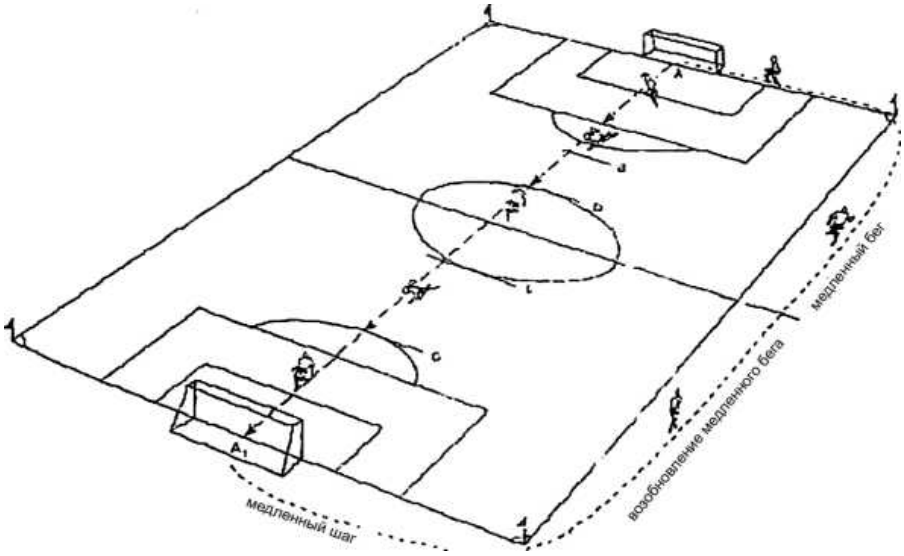


Упражнения для развития скорости

1 Разбившись на группы по 2–3 человека, игроки начинают упражнение из точки «А», находящейся на лицевой линии В легком темпе они добегают до точки «а» (это примерно 40 м). После этого следует постепенное ускорение с тем, чтобы к отметке «в» набрать максимальную скорость, с которой они добегают до точки «с». После чего, по инерции сбросив скорость, добегают до лицевой линии и за ней медленно доходят до пункта А (1) Отсюда упражнение повторяется в обратном направлении по той же максимальной скоростью выполняются примерно 8 сек Упражнение надо повторять 6–8 раз.



2. Разбившись на группы по 2–3 человека, спортсмены начинают упражнение из точки «А» (центр линии ворот) и, ускоряясь, пробегают расстояние до точки «а» (примерно 20 м) с тем, чтобы на этой отметке развить максимальную скорость, которую надо удержать до точки «в» (примерно 25 м). Отрезок между отметками «в» и «с» преодолевается со снижением скорости, по инерции, а отрезок между точками «с» и «d» вновь с максимальной скоростью. Бег между отметками «d» и «А» (1) проходит со снижением скорости. Достигнув точки «А» (1), спортсмены переходят на шаг, а затем медленно бегут вдоль боковой линии поля для восстановления сил Время на выполнение всего упражнения – 3 мин. Время бега на максимальной скорости – 8—12 сек. Это упражнение не только помогает совершенствовать скоростные качества, но и приучает к смене скоростей. Занятие состоит из 6–8 повторов.



Две группы из двоих игроков (один мяч на двоих):

– для развития ловкости не давать мячу упасть и подбивать его то левой, то правой ногой, потом головой, грудью и коленями. Варианты: жонглировать мячом стоя на месте и в движении;

– два игрока стоят на расстоянии примерно 15 м друг от друга. Игрок А посылает мяч игроку Б, тот обрабатывает мяч и возвращает его партнеру. Пасы проводятся левой ногой, правой ногой и подъемом ноги;

– исходная позиция та же, что и в предыдущем упражнении. А посылает мяч Б, который принимает его на бегу, и остановившись отправляет его обратно партнеру. При этом упражнении надо стараться улучшать технику игры более слабой ногой;

– два игрока стоят на расстоянии примерно 10 м друг от друга. А на бегу передает мяч Б то правой, то левой ногой. Б возвращает мяч А, стараясь бить подъемом ноги;

– расстояние между игроками 20–25 м. А несет на груди мяч в сторону Б, который принимает его тоже на грудь и отбивает А;

– А и Б в движении передают мяч друг другу, находясь на расстоянии примерно 10 м, периодически замедляя бег.

Расписание на неделю

Расписание тренировок на неделю в разгар сезона*.

Суббота. Матч.

Воскресенье. Свободная тренировка. Помощь врача и массажиста игрокам, получившим травмы.

Понедельник. Утром или во второй половине дня легкие тренировки для основного состава команды, более трудные упражнения – для второго состава. Если у команды нет проблем и

она находится в хорошей форме, то игроки основного состава отдыхают и в понедельник.

Вторник. Бег в лесу или вообще в зеленой местности. Во второй половине дня тренировки с мячом. Замечание 1 в начале недели усиленные занятия с вратарем.

Среда. Утром занятия с мячом и разбор тактики. Вторая половина дня свободна. Замечание, в этот день тренировки ведутся с учетом особенностей противника, с которым предстоит играть в ближайшем матче. Так, например, ведутся отработка положения вне игры и занятия со стоппером, которому предстоит противостоять нападающему, хорошо играющему головой Подготовка игроков ко всяким неожиданным ситуациям, которые могут возникнуть в субботнем матче.

Четверг. В утреннюю тренировку включаются упражнения с мячом, чередующиеся с упражнениями по развитию скорости. Во второй половине дня отдых для основного состава и тренировки для запасных игроков.

Пятница. Утром: занятия по тактике, отработка штрафных ударов и выстраивание стенки. Для нападающих – отработка паса ногами и головой. Для вратарей – бег, отработка своевременного выхода из ворот на перехват мяча. Во второй половине дня – переезд на сборы.

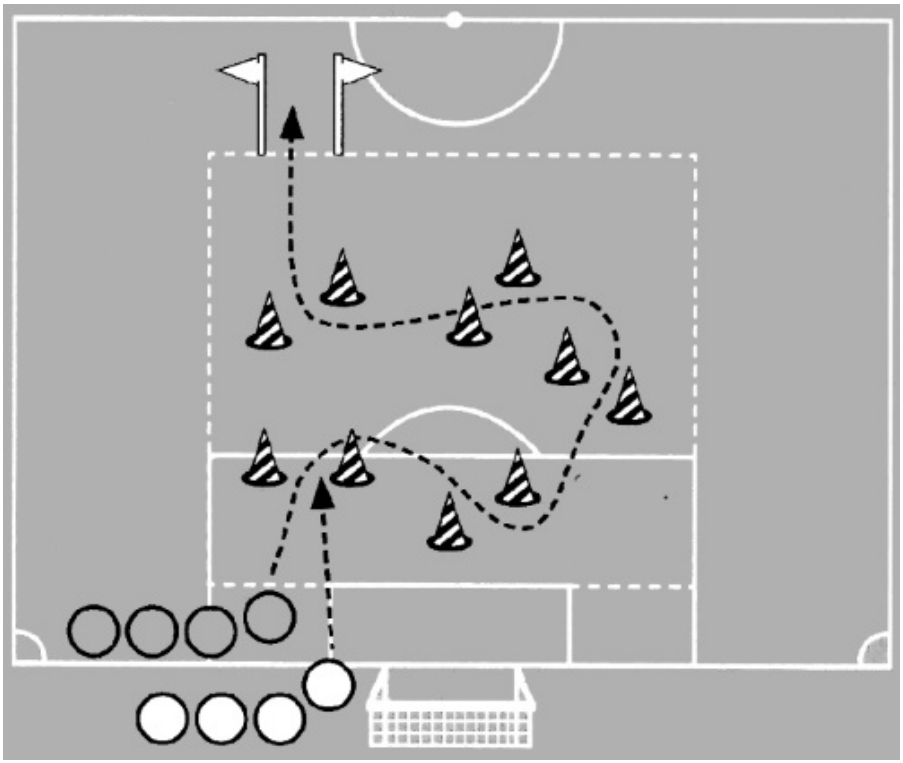
* С учетом того, что в Германии матчи чемпионата проводятся по субботам, а не по воскресеньям, как в Италии.

Время – перед матчем

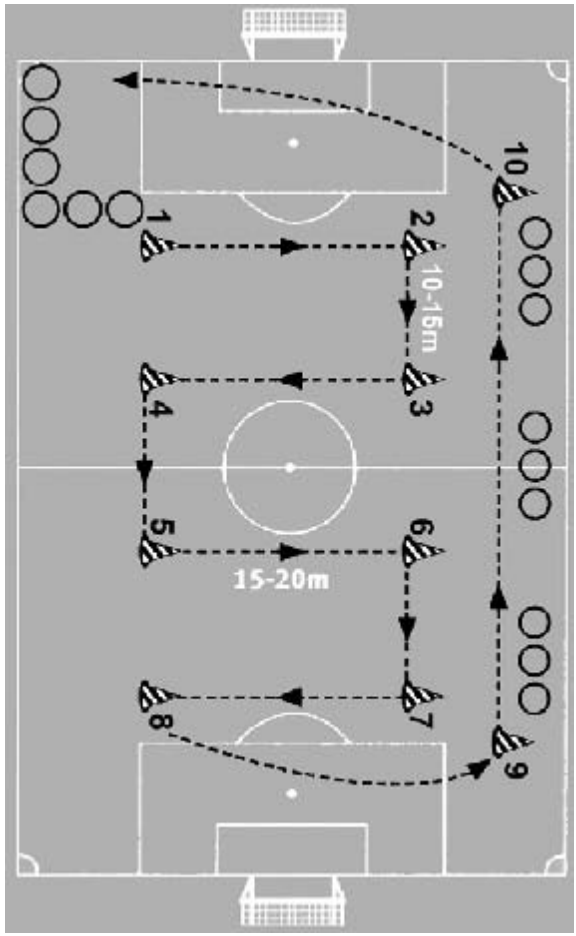
Примерно за час до начала игры я собираю игроков и мы вместе обсуждаем состояние поля и решаем вопросы, вызывающие сомнения. Обычно в это время мы подгоняем обувь для игры на данном поле. За час до начала матча команда как бы перестает быть таковой и превращается в одиннадцать индивидуальностей. Напряженность возрастает и все это чувствуют. Девяносто минут «истины» неуклонно приближаются и каждый старается освободиться от напряженности одним ему известным способом, с помощью особого ритуала.

ФИФА предлагает упражнения для работы над скоростью

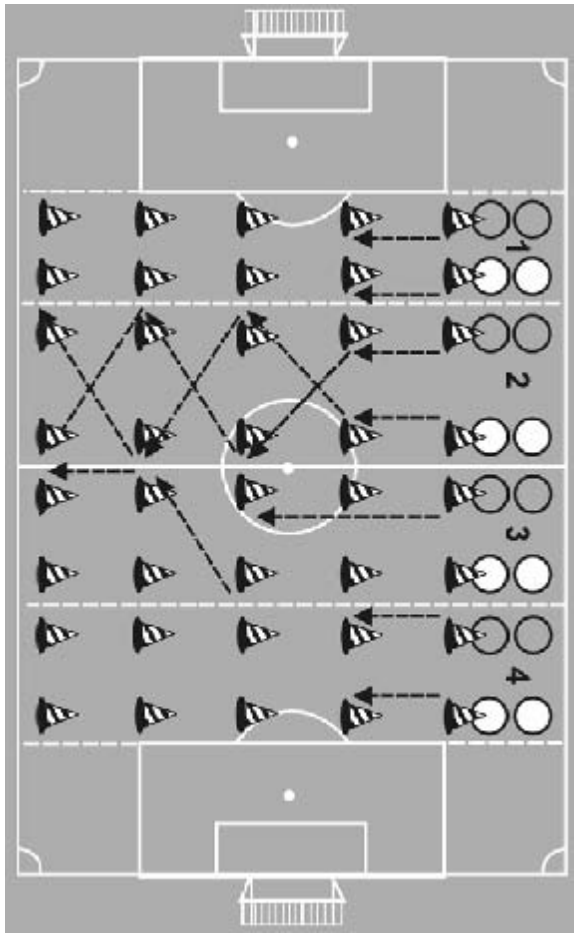
В зависимости от возраста, от 2 до 8 серий с интенсивностью 80—100 %.



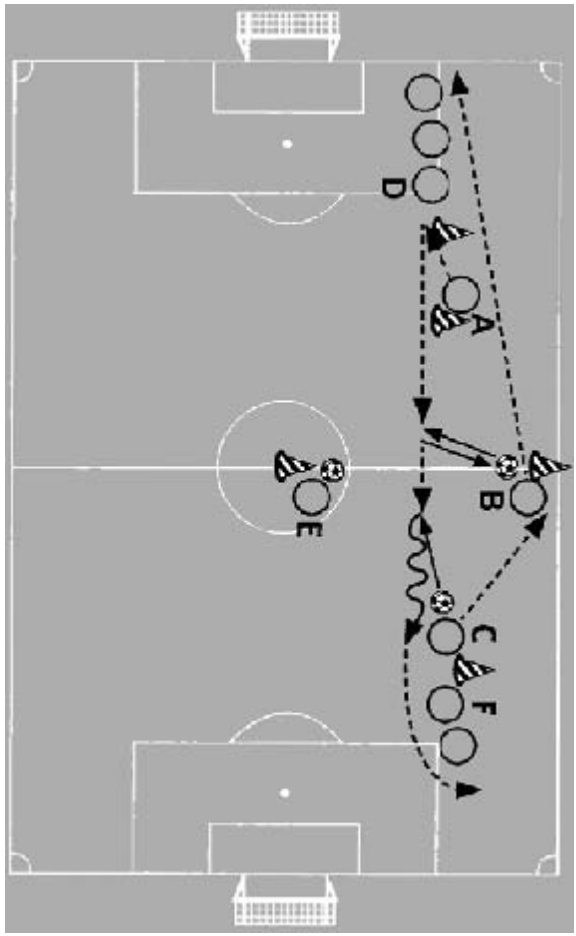
a)



б)



в)



г)

Координационные упражнения в футболе

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет и поэтому содержание начальной подготовки должно быть направлено, во-первых, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям этим видом спорта Тренировочные занятия должны быть насыщены интересными для детей упражнениями, и они должны получать удовольствие от их выполнения. Во-вторых, футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. И поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом Для решения этих задач на начальном этапе подготовки необходимо разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона этих занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»)

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» умениям точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

Координационные упражнения для юных футболистов

1. Исходное положение – ноги на одной линии, руки на пояс. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо, 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами

2. Исходное положение – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5, б, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – исходное положение. Затем на счет 9-10– круг руками назад, и далее на счет 11–16 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения

3. Исходное положение – основная стойка. На счет 1–2 – круг правой рукой вперед, на счет 3–4 – круг левой рукой назад, на счет 5–6 – круг левой рукой вперед, на счет 7–8 – круг правой рукой назад Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения

4. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону, на счет 2 – левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 – круг левой кистью вперед, на счет 5 – правая рука вниз, на счет 6 – левая рука вниз, на счет 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 78 – два круга плечами вперед

5. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант)

6. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет

1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, 4 – левая перед грудью, 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками, 78-1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой

7. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плену, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1–2 два круга руками вперед, на счет 3–4 – два круга, правая

рука вперед, левая – назад; на счет 5–6 – два круга руками назад, на счет 7–8 – два круга левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. Исходное положение – основная стойка на счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверху. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения: задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе, на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок ноги в стороны, на счет 10 – прыжок ноги скрестно.

10. Исходное положение – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, на счет 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой йоги. На счет 3 – правая нога в сторону на носок, на счет 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. Насчет 1 наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны, на счет 4 – исходно е положение, на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходно е положение, на счет 7 – подъем на носок ноги, на счет 8 – исходное положение. То же на друзей ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать перепрыжку на другую ногу.

12. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носок, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 опора на пятку, на счет 4 – исходное положение, на счет 5 – поворот на 90˚,на счет 6-исходное положение, на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1– приседание «пистолетик», на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на носок, на счет 4 – исходное положение, на счет 5 – поворот

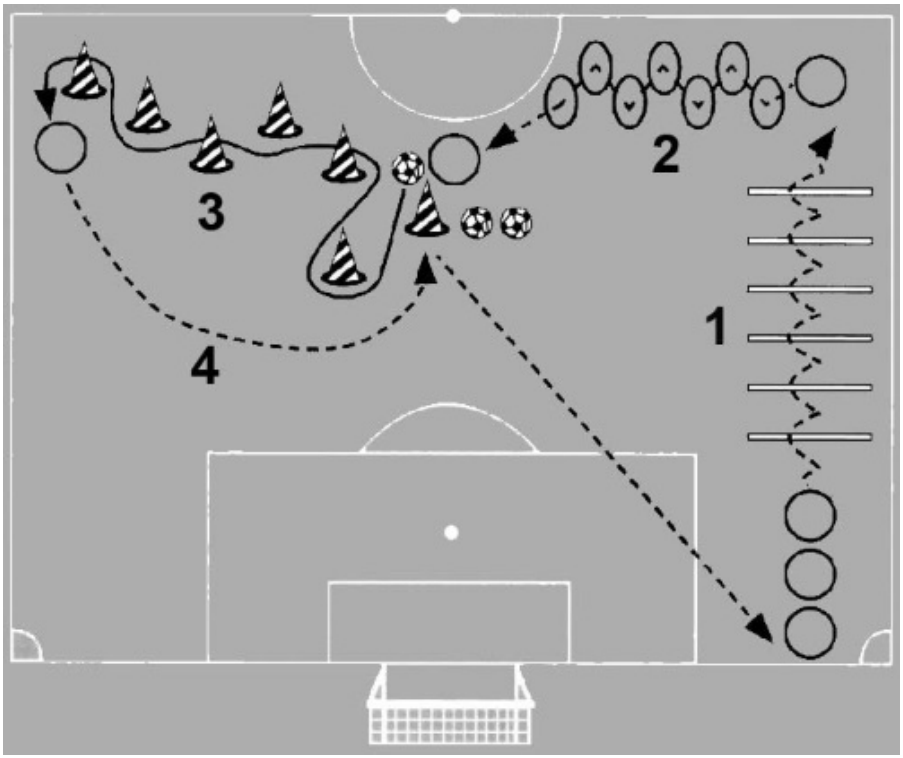
вправо на 90˚, на счет 6 – исходное положение, на счет 7 – мах свободной ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 —выпад в сторону на правую ногу, на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки, на счет 4 – исходное положение, на счет 5 поворот влево на 90˚, на счет 6 – исходное положение, на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.

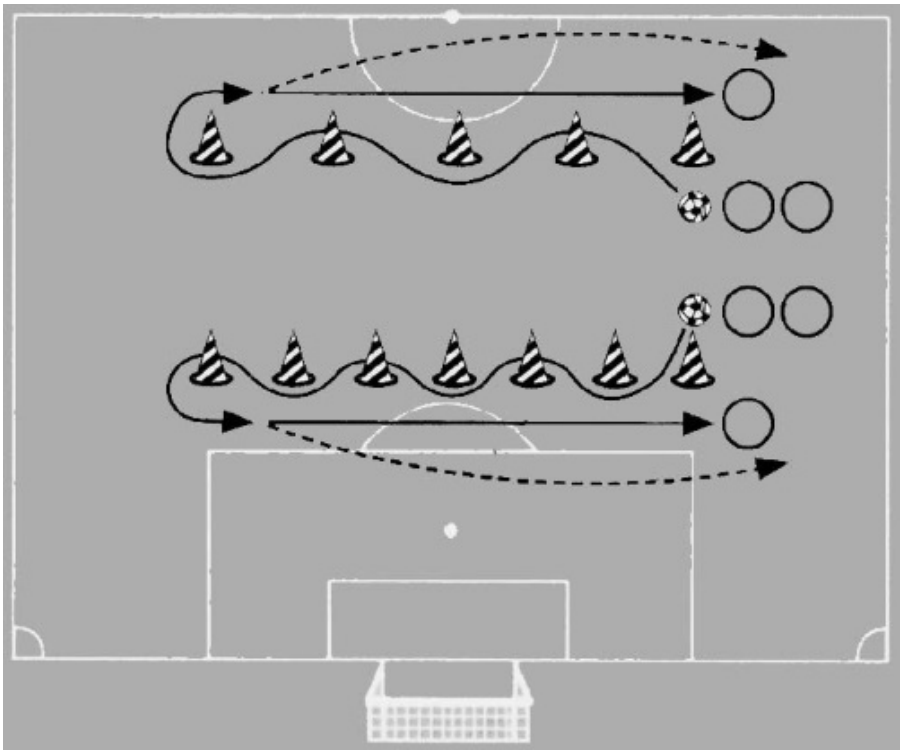
15. Исходное положение – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед, на счет 3–4 – круг плечами назад, на счет 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое назад), на счет 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений максимальная.

16. Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на поясе. На счет 1 – поворот на 45˚ (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 45˚ (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 45˚ (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 45˚ (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

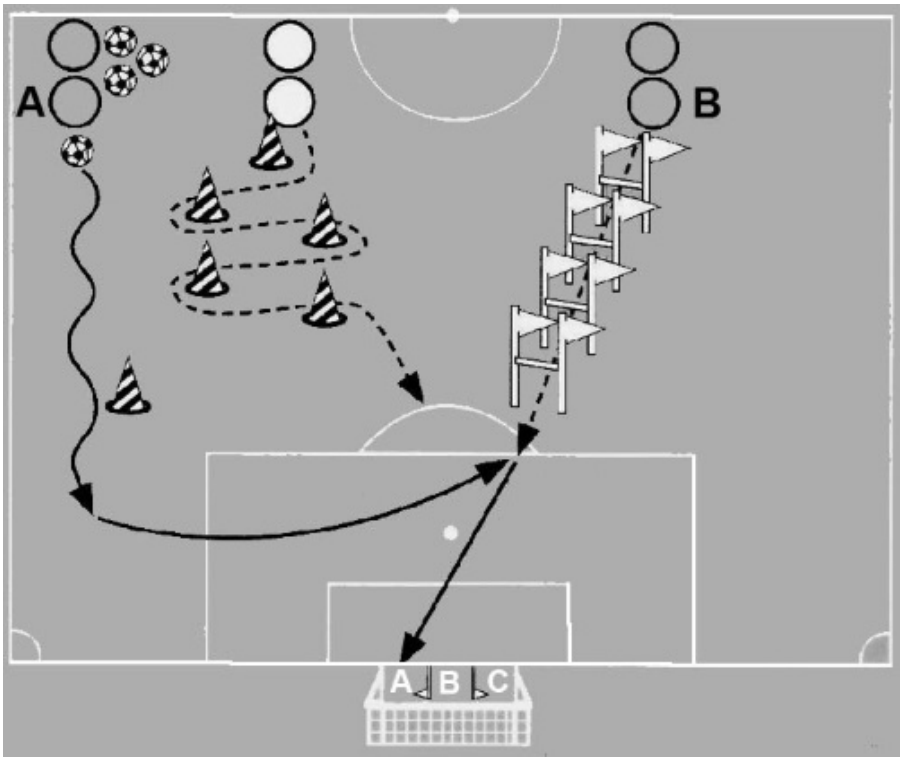
ФИФА рекомендует упражнения для развития координации



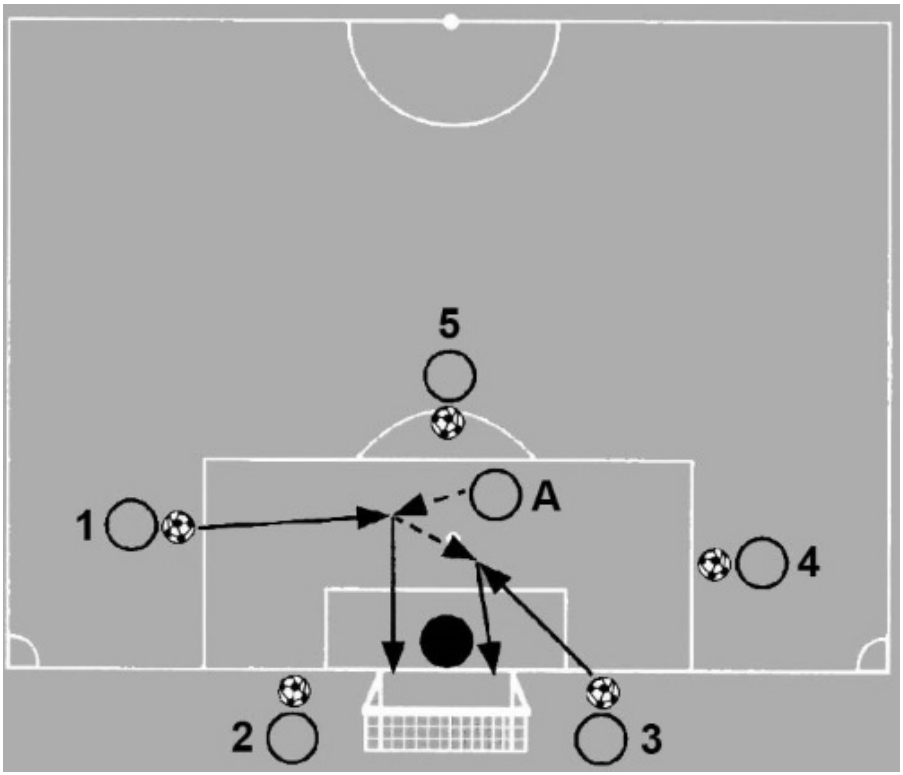
1)



2)



3)



4)

Упражнения выполняются с разной интенсивностью, чередуя бег с мячом и без мяча. От 2 до 10 серий в зависимост от возраста и подготовленности.

Прыжки

1. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь, на счет 2 – прыжок, ноги скрестно, правая впереди, на счет 3 – прыжок, ноги врозь, на счет 4 – прыжок, ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45˚ влево.

2. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь, на счет 2 – прыжок, ноги скрестно, левая впереди, на счет 3 – прыжок, ноги врозь, на счет 4 – прыжок, ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45˚ вправо.

3. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны, на счет 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки, на счет 3 – прыжок с поворотом на 90˚, ноги в сторону, на счет 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90˚ влево. На счет 2 – прыжок с поворотом на 90˚ вправо. На счет 3 – прыжок с поворотом на 180˚ влево. На счет 4 – прыжок с поворотом на 180˚ вправо. На счет 5 – прыжок с поворотом на 270˚ влево. На счет 6 – прыжок с поворотом на 270˚ вправо. На счет 7 – прыжок с поворотом на 360˚ влево. На счет 8 – прыжок с поворотом на 360˚ вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностоп. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3–4 – прыжок «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

Упражнения с использованием бега и прыжков

1. Исходное положение – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90˚, ноги врозь, на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади, на счет 7 – прыжок с поворотом на 90˚, ноги врозь, на счет 8 прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

2. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

3. Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед, на счет 2 – прыжок в основную стойку. На счет 3 – прыжок с поворотом на 180˚ влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 180˚ право (приземление в глубокий присед). Помогать руками – тянуться вперед. Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

4. основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу, на счет 2 —прыжок на 2 ноги, на счет 3 – прыжок с поворотом на 360˚ влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 360˚ влево.

5. Исходное положение – соя левым боком вперед. На счет 1–6 – бег скрестным шагом, на 7–8 – прыжок на 180–360˚ (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из исходного положения, стоя правым боком вперед на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком), на 7–8 – прыжок на 180˚-360˚ (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться

сделать «колесо» (с правой руки), или кувырок.

6. Исходное положение – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10–15 м. Следить за положением таза.

7. Исходное положение – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед, на счет 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад, на счет 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 9-11-прыжки в приседе вперед, на счет 12 – прыжок поворотом на 180˚ (в приседе) влево. На счет 13 -15– прыжки в приседе назад, на счет 16 – прыжок поворотом на 180˚ (в приседе) вправо.

8. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

Упражнения со скакалкой

(скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

• прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

• То же самое, но скакалку вращать назад.

• Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

• на счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад, 3–4 – круг руками назад.

• на счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3

• на счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

• на счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

• на счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

• на счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

• на счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

• прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячом

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами, все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

• Броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений);

• Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (45 повторений);

• Удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу), так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5-б повторений);

• Бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);

• Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

Эстафеты

Эстафета 1, В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, потом стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360˚, 5 – пробежать по узкому

краю скамейки. Вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, в конце дистанции – конус. Пропрыгать на одной ноге круг справа. 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева, 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки, 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6–8 футболистов. Исходное положение сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно – прыжками на одной ноге.

Эстафеты на ропедах

• Дистанция 6–9 м. Доехать до конуса, объехать вокруг него, вернуться обратно.

• Дистанция 6–9 м. Объехать 3–4 стойки на этой-дистанции и вернуться обратно.

• Дистанция 6–9 м. Сделать круги вокруг 3–4 конусов на этой дистанции и вернуться обратно.

Нагрузки и средства в подготовительном периоде

1 неделя

• Задачи: Развитие специальной силы. Совершенствование основных технических приемов. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка на уровне поддерживающих тренировок соревновательного периода.

2 неделя

• Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств с акцентом на специальную силу. Совершенствование основных технических приемов. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка на 30 % выше, чем на 1 неделе.

3 неделя

• Задачи: Развитие быстроты, совершенствование сложных технических приемов и их связок. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка 50 % от 2 недели.

4 неделя

• Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование основных технических приемов. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка на уровне 2 недели.

5 неделя

• Задачи: Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основных технических приемов. Совершенствование групповых тактических действий.

6 неделя

• Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование сложных технических приемов и их связок. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка 50 % от 5 недели.

7 неделя

• Задачи: Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основных технических

приемов. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка на уровне 5 недели.

8 неделя

• Задачи: Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основных технических приемов. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка на 30 % выше, чем на 7 неделе. Возрастает объем упражнений на специальную выносливость.

9 неделя

• Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование сложных технических приемов и их связок. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка 50 % от 8 недели.

10 неделя

• Задачи: Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основных технических приемов. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка на уровне 8 недели.

11 неделя

• Задачи: Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основных технических приемов. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка выше на 30 %, чем на 10 недели.

12 неделя

• Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование сложных технических приемов и их связок. Совершенствование групповых и командных тактических действий.

• Нагрузка 50 % 01 11 недели.

13 неделя

• Задачи: Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основных технических приемов. Совершенствование групповых тактических действий.

• Нагрузка на уровне 11 недели.

14 неделя

• Задачи аналогичны 13 неделе.

• Нагрузка выше на 30 %.

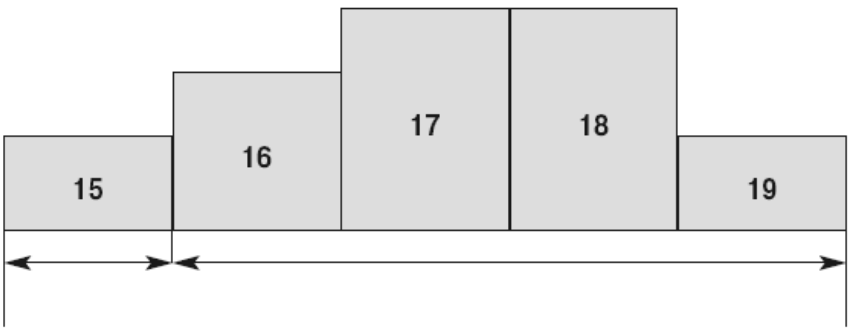
15 неделя
• Задачи аналогичны 12 неделе.
• Нагрузка 50 % от 14 недели.

16 неделя
• Задачи аналогичны 14 неделе.
• Нагрузка на уровне 14 недели.

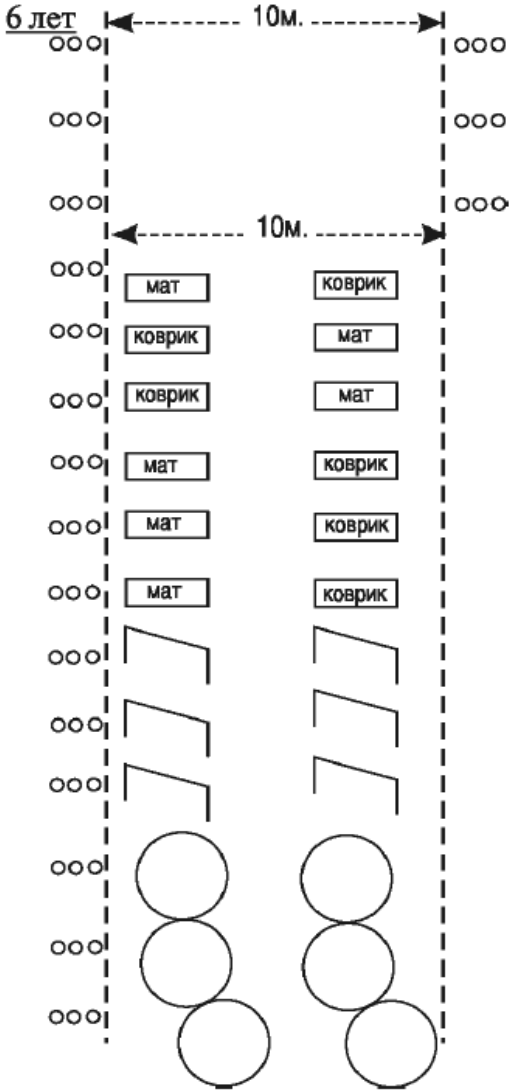
17 и 18 недели
• Задачи – «Ударный цикл»
• Нагрузка – максимальная (примерно на 30 % выше, чем на 16 неделе)

19 и 20 недели
• Разгрузочный цикл. 2 контрольные игры.

Распределение нагрузок по недельным циклам соответствует следующим неделям подготовительного периода



Предлагаю несколько видов упражнений



1. Эстафета, бег

2. Эстафета с обязательными 2-мя кувырками вперед

3. Эстафета с обязательными 2-мя кувырками
1— вперед
2— назад

4. Бег с препятствием, перепрыгнуть барьер (30-50 см) — подлезть во внутрь барьера

5. Эстафета с теми же заданиями и барьерами

6. Бег — развернуться кругом в круге на 180° — бег с разворотом 180° во втором круге — бег

7. Эстафета с этим же упражнением

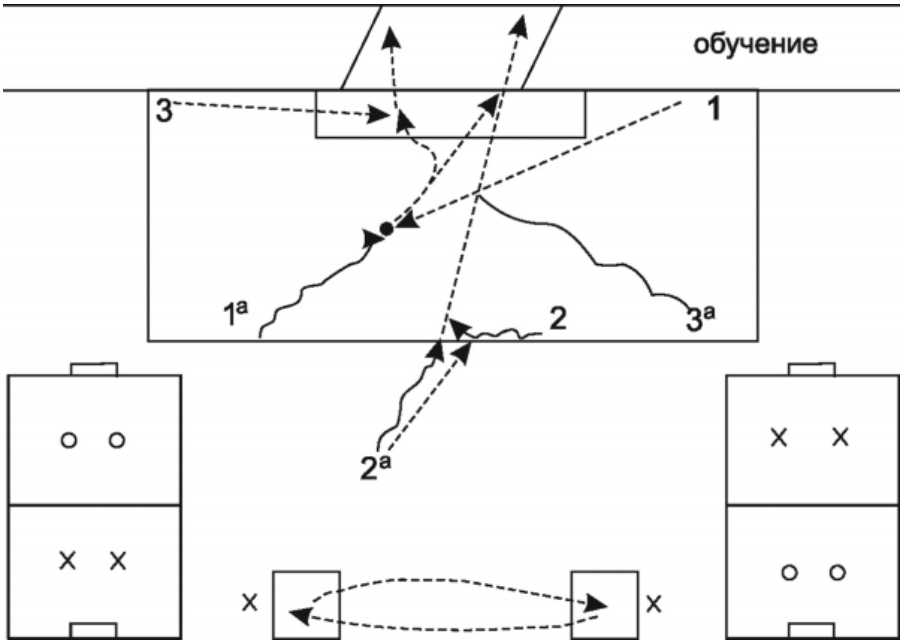
7 лет

Эти же упражнения, но с увеличением расстояния до 15 м и увеличением повторений.

8 лет

Эти же упражнения, но с увеличением расстояния до 20 м и увеличением повторений.

Круговая тренировка с 10–11 лет



1. Передача с правого фланга – взятие ворот в одно касание

2. Передача – игра в стенку – удар в заданный угол ворот

3. Передача (руками или ногой) верхом в зависимости от подготовленности – удар головой

4. Игра (на участке 30х20) – 2 против 2х, количество касаний не ограничено

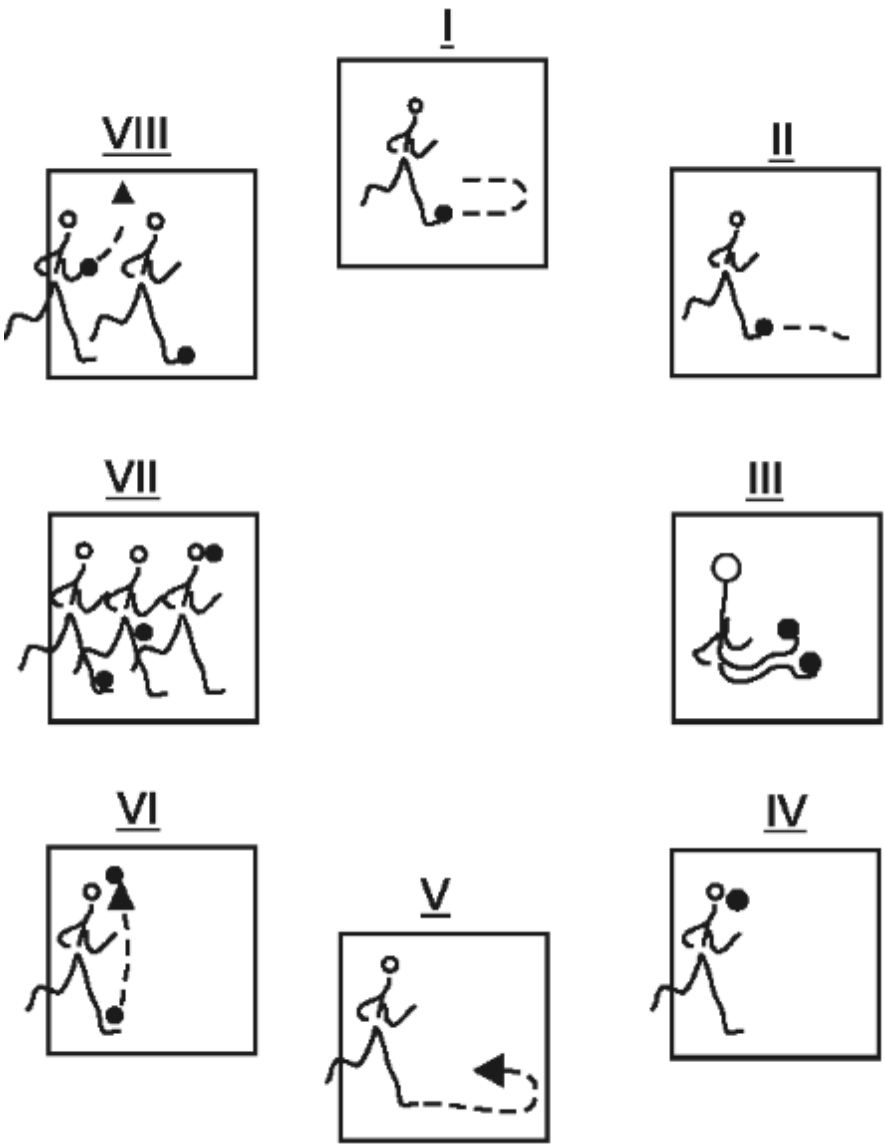
5. Игра (на участке 30х20) – 2 против 2-х, у каждого 2–3 касания

6. Передачи в парах на расстоянии 30 м в заданный квадрат, заданным способом удара

Круговые тренировки проводятся в разных возрастах, в зависимости от подготовленности. Тренер решает задачи, учитывая возраст.

Круговые тренировки

8 лет, на стадионе



1. Ведение мяча на расстоянии 5 м (челнок)
2. Жонглирование на расстоянии 5 м стопой
3. Сидя на земле (полу) жонглирование стопами
4. Жонглирование головой в движении на расстоянии 5 м

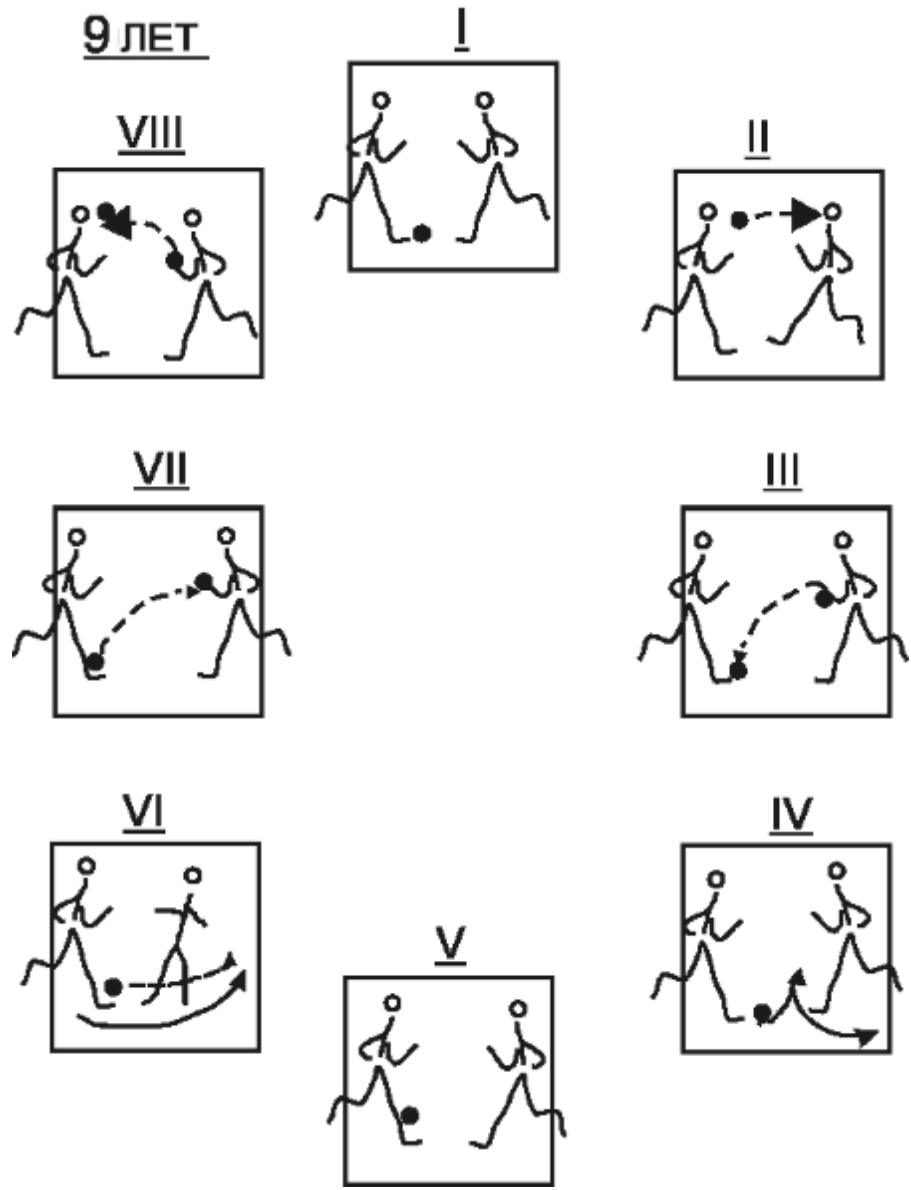
5. Ведение мяча, финт на замах, забрать мяч внутренней стороной стопы правой ногой, после 5 м ведения – забрать левой ногой

6. Жонглирование в движении 5 м– стопа – голова

7. Жонглирование в движении на 5 м стопа, бедро, головой

8. Держа мяч в руках, бросаем вверх, остановка мяча под подошву (внутренней, внешней стороной стопы)

1 круг 30 сек. переход 30–45 сек.



1. Передача в 2 (1) касания
2. Игра головой в парах
3. Игрок бросает мяч руками, останвка под подошву
4. Ведение навстречу, финт влево – уход вправо
5. Жонглирование в паре, касания (в зависимости от подготовленности)
6. Передача между ног, догнать мяч – смена мест
7. Передача мяча руками, возврат – внутренней стороной стопы
8. Передача мяча руками, возврат – головой

Предлагаю несколько видов стретчинга.

До и после тренировки или игры

Примерно 10 минут

30 секунд

30 секунд

20 секунд

5

Повторить 3 и 4 позицию несколько раз

20 секунд

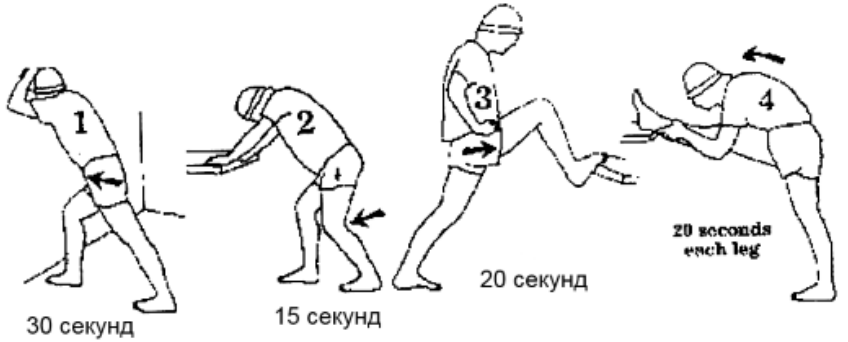
10 секунд

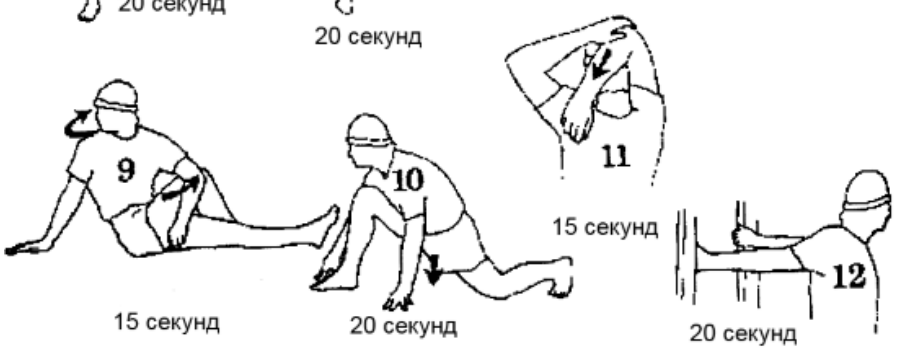
30 секунд

30 секунд

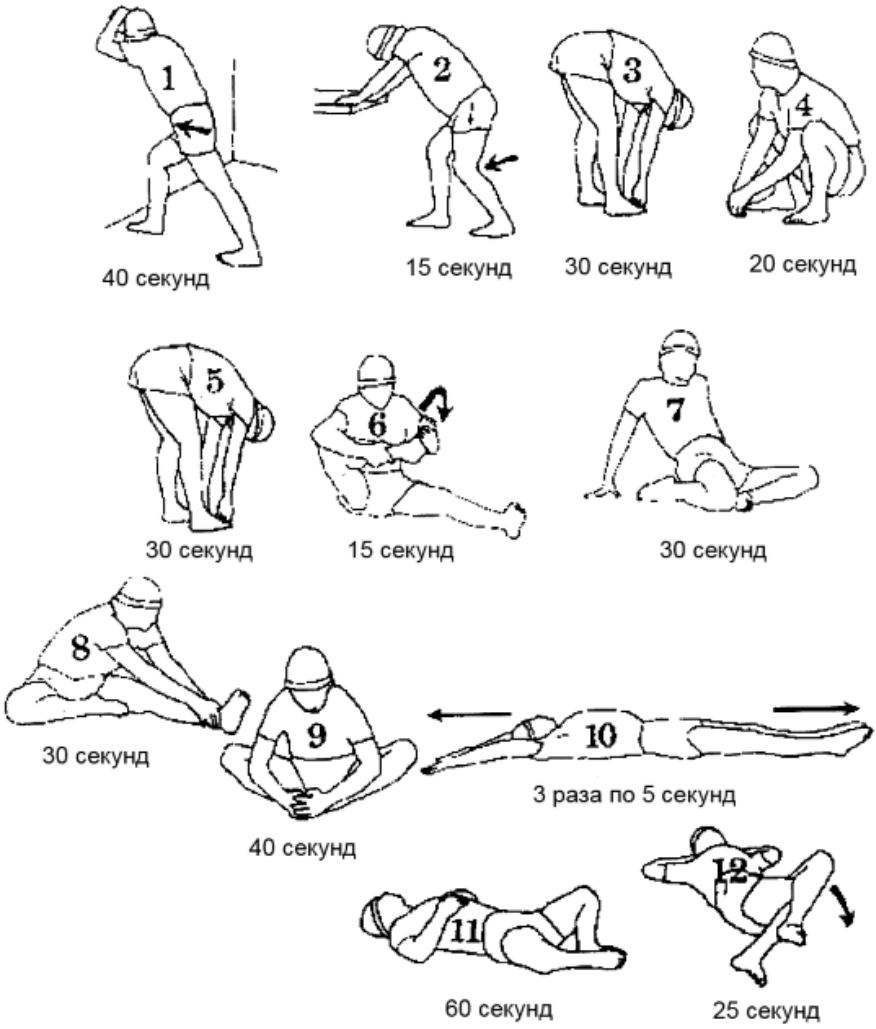
20 секунд

До бега
Примерно 9 минут





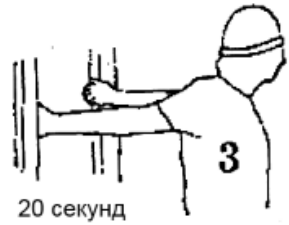
После бега
Примерно 9 минут



До и после силовой работы
Примерно 10 минут

13 секунд

20 секунд



20 секунд

25 секунд

15 секунд

30 секунд

30 секунд

20 секунд

30 секунд

25 секунд

III. Планирование

Планирование тренировочного процесса – важнейшая составляющая в подготовке футболистов от детского возраста до спортсменов высшей квалификации.

Курсы тренеров ФИФА на примере этапа обучения (12–15 лет)

ФИФА предлагает курсы подготовки тренеров на примере этапа обучения (12 – 15 лет)

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4
• Организация курса • Приветствие участников • Открытие курса	**Теория** Тренер/Инструктор • Тренерская деятельность на матчах / тренировках **Практика** Показательная тренировка • Пример тренировки – методология тренировки	**Теория** Техника / Тактика • Нападение • Защита **Практика** Техника/Тактика – 1 на 1 • Нападение/защита – дриблинг и финты – отбор мяча Игры, в которых используются отрабатываемые теоретические и практические навыки	**Теория** Тактика • Стили игры • Анализ игры **Практика** Тактика / техника – 2 на 2 / 4 на 4 • Защита (по зонам) • Тактические принципы Игры, в которых используются отрабатываемые теоретические и практические навыки
Теория Современный футбол • Анализ игры • Ключевые моменты и цели процесса обучения **Практика** Юношеский матч • Наблюдение → Юношеская команда (до 13/ до 14 лет)	**Теория** Тренировка юных игроков • Методология **Практика** Техническая тренировка • Координация • Элементарные технические навыки Технические игры Гибкость	**Теория** Координация и техника **Практика** Техника/Тактика • Передача • Избавление от опекуна • Занятие зон Игры, в которых используются отрабатываемые теоретические и практические навыки	**Теория** Психологическая подготовка и игровое мышление **Практика** Техника / Тактика – 3 на 3/ 4 на 4 • Игра в нападении – Координация – Удар по воротам Игры на уменьшенных полях на развитие мышления

Курсы для начального уровня (12–15 лет)

ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7	ДЕНЬ 8
Теория Физическая подготовка · Факторы, влияющие на исполнение **Практика** Физическая подготовка · Сила · Выносливость Игры на проверку выносливости	**Теория** Планирование тренировки · На период подготовки · На период соревнований **Практика** Техника/Тактика /Координация Быстрая атака · Скорость · Удар по воротам Игры, в которых используются отрабатываемые теоретические и практические навыки	**Теория** Подготовка юных игроков → Задачи участников (подготовка тренировки) **Практика** Командная группа (11 на 1/ 11 на 5) (9 на 3/ 9 на 6) Матч – 9 на 9 / 11 на 11	**Теоретическая и практическая работа** Обучение вратарей · Конкретно-индивидуальный подход · С командой
Организация турнира с участием юных игроков Детская деревня SOS	**Практика** Сугубо индивидуальные занятия *Цель*: работа над методическим подходом и психологическим настроем (на выбор инструктора) Игра без особых технических инструкций (с участниками курса)	**Практика** Тренировка · Проводится участниками курса a) команда до 13 лет b) команда до 15 лет (2 раза по 1 часу) (полная тренировка)	Аттестация курса Церемония закрытия
Семинар по желанию (свободный выбор содержания)		Судейство	

Годовой план

Годовой план для 12–13 лет

ГОДОВОЙ ПЛАН КОМАНДЫ «СМЕНА» 1996 Г. Р. ГОУ ДОСН СДЮШОР № 63 «СМЕНА»

Содержание занятий	Кол-во дней	Кол-во часов	Кол-во часов в %	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
I. Теоретические занятия															
1. Правила Игры		4	0,64		1	1								1	1
2. Системы игры в футболе		20	3,2		2	2	2		4	2	2		2	2	2
3. Установка на игры и их разбор		36	5,77	1	2	2	2	1	2	6	6		2	6	6
Итого		60	9,61												
II. Распределение времени на упражнения по видам подготовки															
1. ОФП		128	20,51	10	15	12	12	10	10	10	8	8	13	10	10
2. СФП		46	7,37	2	2	4	6	4	5	3	4	4	2	5	5
3. Техническая подготовка		184	29,49	8	16	16	18	16	18	18	16	8	16	18	16
4. Тактическая подготовка		96	15,38	4	4	6	6	6	12	10	10	10	10	10	8
Итого		454	72,75												
III. Участие в соревнованиях															
1. Учебные игры, соревнования	27	54	8,65	0	0	8	8	4	4	8	6	0	4	6	6
2. Контрольные игры	18	36	5,77	4	8	2	2	2		2	2		6	4	4
3. Контрольные нормативы	8	16	2,56	2		2		2		2	2		4		2
Итого	53	106	16,98												
IV. Практика															
1. Медицинский осмотр	2	4	0,64	2				2							
2. Дней отдыха	60														
Итого	62	4	0,64												
3. Тренировочных дней, из них															
а) большой нагрузкой	77														
б) средней нагрузкой	130														
в) малой нагрузкой	43														
Итого	250														
Всего	365	624	100%	33	50	55	56	47	55	61	56	30	59	62	60
			%	*5,29*	*8,01*	*8,81*	*8,97*	*7,53*	*8,81*	*9,78*	*8,97*	*4,81*	*9,45*	*9,94*	*9,62*

Годовой график объема и интенсивности в годичном цикле 12–13 лет

Годовой график объема и интенсивности в годичном цикле 12–13 лет

	МЕСЯЦЫ											
	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ	60%	70%	80%	90%	70%	90%	80%	70%	50%	95%	90%	80%
ИНТЕНСИВНОСТЬ	40%	50%	60%	90%	60%	80%	90%	80%	40%	80%	90%	95%

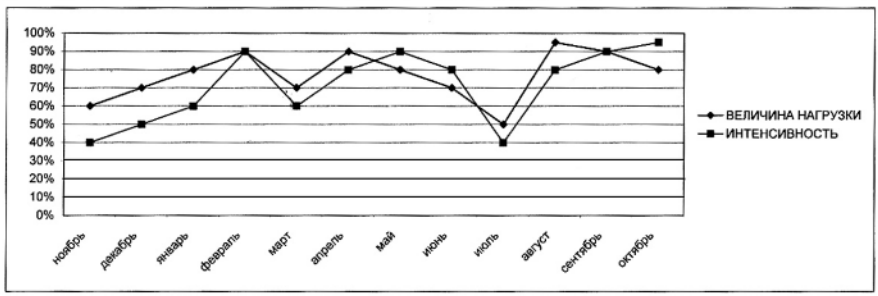
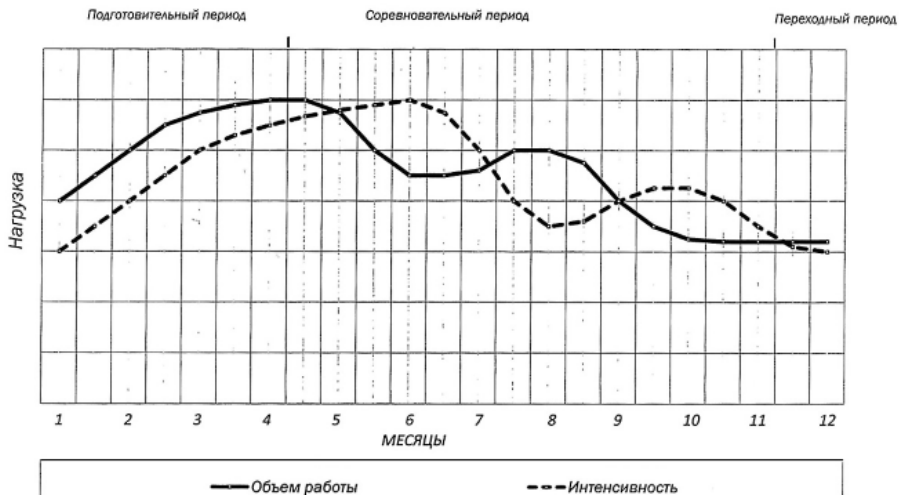


Схема динамики объема и интенсивности в годичном цикле 10–11 лет

Схема динамики объема и интенсивности в годичном цикле 10–11 лет



Рекомендации ФИФА в работе с вратарями

Тренер вратарей должен работать вместе с главным тренером, чтобы улучшить качество тренировочного процесса в целом и при этом получать поддержку при подготовке вратаря. Такое сотрудничество может включать в себя следующие аспекты:

• Видение тренера вратарей и его понимание роли вратаря;

• Роль вратаря в игровой системе команды;

• Выбор целей / задач тренировки;

• Специальная тренировка с вратарем (вратарями);

• Обучение всей команды (например, имитация игровых ситуаций);

• Психологическая подготовка вратаря;

• Выбор вратаря на матч;

• Послематчевый анализ: оценка действий вратаря;

• Поиск талантливых вратарей.

Тренер вратарей также является неотъемлемой частью тренерского персонала в целом.

Тренировочные упражнения для юных вратарей.

• Один из самых важных элементов, над которыми следует работать при обучении и развитии юных игроков, – роль вратаря

в организации атаки.

• Слишком часто происходит так, что во время тренировок вратарей тренер делает им слишком мало ударов или бросков.

• Крайне важно, чтобы тренировка имитировала реальную игровую ситуацию. Вратаря необходимо вынуждать справляться с таким темпом игры и такими же трудностями, как в реальной игровой ситуации.

• Тренер должен сделать все возможное, чтобы вратарь во время тренировки имел возможность научиться как следует выполнять удары и броски (как бы он это делал во время матча), помещая его в реальные игровые ситуации.

• Вратари должны научиться, как действовать при пасах, посланных назад им из разных углов и из любой точки штрафной площади.

Тренировка вратарей

1. Разминка без мяча
2. Разминка с мячом → пасы и направление мяча
3. См. упражнения на следующих страницах.

Методические рекомендации Швыкова И.А. по работе с вратарями

Заслуженный тренер России Швыков И.А. рекомендует: Методические рекомендации учебно-тренировочного занятия для вратарей (6–9 лет)

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Один раз в неделю 45–60 минут	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 1, упражнения 5, 6, 7, 8 Комплекс № 2, упражнения 1–7	5–7 минут	1. Ведение мяча руками и ногами 2. Упражнения на растяжение с мячом в руках 3. Ведение мяча с изменением направления движения	Мяч у каждого на ограниченной (15 × 20 м, 10 × 20 м и т. д.) площади. Качество выполнения упражнения. По сигналу тренера (звуковой, зрительный) изменить направление движения и способ ведения (руками, ногами)
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 1, 2, 3, 7	5–10 минут	Эстафета (развитие ловкости, быстроты перемещений) 1 ст. Подлезание под планки или прыжки через них 2 ст. Пролезание в обруч 3 ст. Кувырок, затем – переступание через планки 4 ст. Бег с постанокой ноги в каждое кольцо 5 ст. Слалом между конусами	Дистанция 16–18 м. обратить внимание на качество выполнения движений Конусы, кольца, комплект подставок, приспособления для подлезания под них или через них Планки 5–8 штук на расстоянии шага
		5–10 минут	Ознакомление и выполнение различных элементов техники	Ловля мяча руками, остановки и передачи мяча, ногами, броски мяча (качество выполнения)
		10 минут	Пусть играют (малые ворота, конусы, стойки)	На ограниченной площади 2 × 2, 3 × 3, 3 × 2, 1 × 2
		3–5 минут	Броски и ловля мячей в парах, тройках	Из различных положений: сидя, в приседе, с поворотами, сменой мест
		7–10 минут	Игры в малые ворота 2×2, 3×3, 3×2, 1×2, 4×3	Под руководством тренера
	Заключительная часть	3–5 минут	Упражнения на дыхание Упражнения на растяжения и расслабления Подведение итогов	Тренер после каждого занятия должен сделать анализ и вести записи по возможностям каждого ученика и его перспективу

Методические рекомендации учебно-тренировочного занятия для вратарей (9 лет)

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Два раза в неделю 60–75 минут	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 3, упражнения 1–3 Комплекс № 2, упражнения 1–12	10–12 минут	Ведение мяча руками и ногами в парах в движении (расстояние между вратарями в зависимости от возраста и обученности) Упражнения на гибкость, растяжение, равновесие. «Стретчинг»	Мяч у каждого вратаря. Один ведет ногами, другой – руками. Передача ногой – низом вратарю, который должен свой мяч партнеру бросить рукой Упражнения выполняются в парах
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 4–5, 7–8, 11	10–15 минут	Подвижная игра с элементами футбола Часть поля, площадка 10 × 20 м, 15 × 25 м в зависимости от количества играющих и возраста) одна группа с мячами находится в зоне «А» – водящий в центре площадки. Вариант без мячей нужно просто осалить, игра с двумя водящими	Участвует группа полевых игроков и вратари Две зоны «А» и «Б» на коротких сторонах площадки. По сигналу тренера из зоны «А» нужно провести мяч (руками или ногами) в зону «Б». Водящий должен выбить или отобрать мяч у 3–5 человек
		10–15 минут	Обучение и тренировка техники ловли мяча. Упражнения выполняются в 2–3-х с участием полевых игроков	Техника перемещений, простая и сложная реакция. Сбивающие факторы с пассивным и активным сопротивлением 1Х1
		10–15 минут	Просто играют 3 × 3, 4 × 4, 5 × 5, с вратарями и без вратарей	Тренер руководит и наблюдает, малые ворота, конусы, стойки
		8–10 минут	Индивидуальная тренировка над техникой падений и бросков (использование стенки, стоек, батута)	Полевой игрок + вратарь. Удары, передачи и т. д. Тренер дает каждому задание
		8–10 минут	Игры со взятием ворот на флангах 2 × 2, 3 × 3 в определенном квадрате с передачей в зону ворот, где находятся 1 × 1, 2 × 2 и т. д.	Под управлением тренера. После ссмены вратаря (забитый гол) он играет в поле
	Заключительная часть	5–8 минут	Легкий бег с различным передвижением. Упражнения на восстановление дыхания, «стретчинг» – растяжения. Подведение итогов	Используйте мяч. Скрестный и приставной шаг с поворотом. Прыжок вперед.

Рабочий план подготовки вратарей

ГОУ ДОСН СДЮШОР № 63 «СМЕНА» 13–16 лет апрель 2009 год

	Содержания УТЗ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Всего
1	Теория:																																
2	ОФП:																																
	Бег, ОРУ с предметами и без		10											10										10									
	Акробатические упражнения, стрейчинг						10										10											10					
	Подвижные игры, эстафеты									10				10							10												
	Прыжковые упражнения						10														10			10							10		
	Спортивные игры		10														10											10			10		
3	СФП																																
	Упражнения, развивающие ловкость		5																		10												
	Упражнения, развивающие быстроту		5				5																	10									
	Упражнения, развивающие координацию						5			5							10																
	Упражнения, развивающие равновесие									5				5														10					
	Упражнения, развивающие реакцию													5																	10		
4	Техническая подготовка																																
	Прием мяча, летящего в грудь		15														10							5							10		
	Прием мяча, летящего в живот						15										10							5							10		
	Прием мяча, летящего в ноги									15							10							5							10		
	Ловля низко летящего мяча		25											5							10							15			5		
	Ловля высоко летящего мяча						25							5							10							5			55		
	Ловля мяча, летящего с отскоком									25				5							10												
	Игра на выходах руками		10											25			10				10												
	Игра на выходах ногами и головой						10							10			20							15				10					
	Жонглирование									5														5									
	Передачи, остановка									5														5							10		
	Ввод мяча в игру						10			10											20			10				10					
	Игровые упражнения		10							10																		10					
5	Тактическая подготовка																																
	Выбор позиции в воротах																							10							5		
	Руководство защитой																											10					
6	Подготовка и сдача контр. норм.																																
	Всего часов		90				90			90				90			90				90			90				90			90		

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет

Январь

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14–15 лет
январь								
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы с обводкой 4-х стоек на расстоянии 10 м	Ведение с обводкой 4-х стоек зигзагом	Жонглирование стопа+бедро +голова с продвижением 10 × 15 м	Ведение мяча в парах навстречу– финт корпусом– уход	Жонглирование стопа +бедро+голова на время	Встречные передачи мяча, 15–20 м эстафета	Жонглирование (держание) мяча в воздухе в тройках	Ведение мяча с изменением направления	Жонглирование мяча: стопой – стопа+бедро – головой стопа+бедро +голова
Передача мяча после обводки 2-х стоек внутренней стороной стопы	Передача мяча способом после обводки 4-х стоек, остановка изученным способом	Ведение мяча внутр. внешн. стороной стопы финт корпусом вправо уход влево	Жонглирование стопа+бедро-удар с воздуха (мяча)	Ведение мяча серединой подъема- удар с разворотом в заданный угол (правой, левой)	Передача мяча в парах по диагонали в движении (челнок) 20 м	Передачи мяча в тройках со сменой мест	Эстафеты с ведением мяча на время	Остановки мяча: • под подошву • на подъем • грудью после жонглирования
Передача мяча после обводки 2-х стоек внешней стороной стопы	Жонглирование стопа-бедро 15 м	Ведение-финт-передача в коридор 3 м	Передачи в парах со сменой мест	Удар головой после передачи с фланга (правой, левой)	Держание мяча в воздухе в парах: - стопой, - стопа+бедро, - головой 20 м	Углубленное изучение финтов - корпусом - на замах - двойной переступ - разворот	Передача мяча навстречу (челнок)	Передача мяча - остановки - удара в заданный угол
Эстафета с ведением и передачами мяча изученными приемами	Эстафета с жонглированием	Обучение игре в квадрате 4 × 2	Удар внутренней стороной подъема после передачи со сменой мест	Удар с лета после передачи с фланга (правой, левой)	Продолжение обучения резаным ударам внутренней и внешней стороной подъема в заданный угол ворот	Продолжение обучению передачей мяча подрезкой	Передачи в парах, тройках (челнок) Квадрат 3 × 2 3 × 1 × 3 в одно касание	Квадрат 3 × 1 5 × 3
Игра 3 × 3	Обучение игре 3 × 3	Обучение игре 5 × 5	2 против 1	Резаный удар внешней стороной подъема в игре 3 × 3	Игра 5 × 5	Игра в стенку в игре 6 × 6	Игра 5 × 4 взятие ворот – контратака	Игра 1 × 1 2 × 2 3 × 3 4 × 4

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет

Февраль

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14–15 лет
февраль								
Жонглирование стопой в движении 10 м	Ведение с обводкой 2-х стоек и 2-х ворот	Эстафеты с жонглированием стопа+бедро+голова	Жонглирование стопа+бедро+голова	Ведение – встречная передача в одно касание (челнок)	Передачи мяча в тройках со сменой мест (челнок)	Жонглирование мяча в тройках в движении 20 м	Эстафеты мяча с жонглированием мяча – стопой, - стопа+бедро, - головой, стопа+бедро+голова	Встречные передачи (челнок)
Передача мяча руками- остановка под подошву - передача внутренней стороной стопы	Остановка мяча, летящего навстречу внутренней стороной стопы	Эстафета с ведением+финтом на остановку мяча подошвой	Удар по скачущему мячу после жонглирования	Передачи мяча в парах (челнок)	Держание мяча в тройках в воздухе с продвижением 15-20 м стопой, стопа+бедро, головой	Продолжение обучению передачам внешней стороной стопы	Ведение с повторением изученных финтов	Жонглирование мяча в парах, в тройках в движении
Удар внутренней стороной подъема	Остановка мяча внутренней стороной стопы после жонглирования	Остановка мяча после жонглирования на бедро, на подъем	Передачи мяча в тройках через центрального	Повторение финта 2м переступам	Удары по уходящему мячу внутренней стороной, серединой подъема	Удары с полулета	Ведение – финт – обыгрышь – отбор – взятие ворот на паузе	Углубленное обучение взятию ворот после обыгрыша на паузе
Игра 1×4×4×1 Научить действиям защитника и нападающих	Удар внутренней стороной подъема после жонглирования и остановки под подошву	Удары после жонглирования и остановки	Удар после передач мяча в тройках без смены мест	Остановка мяча грудью – удар с воздуха в заданный угол ворот	Квадраты 5×2 в два касания 3×1 в одно касание	Удары с лета Продолжение обучению ударам головой	Квадрат 4×2, 4×3, 5×3	Передачи на точности – подрезка мяча Квадрат 2×1×2 3×1×3×2×4
	Обучение игре 4×4	Обучение игре 5×5	Остановка мяча на грудь (грудью)	Игра 4×4 количество касаний 2, 3, без ограничений		Игра 6×6 в одно, два, три и неограниченно касаний	Игра 6×4 взятие ворот контратака	Игра 2×2 3×3 4×4 5×5

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет

Март

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14–15 лет
март								
Жонглирование стоп+бедро 10 м	Остановка мяча на бедро	Жонглирование головой	Передача мяча в парах по скачущему мячу	Жонглирование стопой в тройках без смены мест	Жонглирование мяча в тройках	Ведение мяча с изменением направления	Ведение с обводкой противника без сопротивлений	Передачи мяча в парах, тройках (эстафеты, челноки)
Ведение с обводкой 5 стоек только правой и только левой ногой, внешней и внутренней сороной стопы	Жонглирование стопа+бедро	Жонглирование стопой Жонглирование бедром	Передачи мяча в парах, в тройках со сменой мест	Жонглирование головой в тройках без смены мест	Передачи мяча в тройках (2 мяча)	Эстафеты с ведением мяча	Жонглирование (эстафеты)	Жонглирование в парах, тройках
Эстафеты с обводкой пяти стоек	Остановка мяча бедром после передачи мяча партнером руками	Эстафеты с жонглированием	Передача мяча с фланга – удар по мячу катящемуся с боку (с фланга)	Передачи мяча в тройках со сменой мест 15×20 (челнок)	Передача мяча в коридор 3м- игрок идет на отбор-обыгрыш изученным финтом-взятие ворот (борьба до конца)	Удары в заданный угол (цель) после ведения	Удары по · встречному · уходящему · с фланга	Круговые тренировки по технике
Удар внутренней стороной подъема после ведения	Эстафеты с ведением мяча изученными способами	Остановка мяча грудью (на грудь)	Удар с лета после передачи сбоку – в заданную цель	Взятие ворот после передач в тройках со сменой мест против 1 защитника	Обыгрыш с взятием ворот 3×2	Удар в заданный угол (цель) после передачи с фланга	Передачи на точность квадрат 3×1×3 4×2×4	Удары на точность квадрат 6×2×6 5×3×5
Обучение игре 5×5 на местах защит	Обучение игре 5×5	Обучение квадрату 3×2 Обучение игре 6×6	Игра 2×2 3×3 4×4	Игра 6×6	Квадрат 5×1×5 в два касания	Игра 8×8 = обучение атаки против «вне игры»	Игра 9×9 персональная опека	Игра 9×9 Персональная опека контратака

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет

Апрель

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14–15 лет
апрель								
Остановка мяча по	Эстафеты с ведением мяча заданным способом	Ведение мяча с обводкой трех стоек и двух ворот	Ведение-финт на замах	Ведение мяча с обводкой стоек на время	Держание мяча в воздухе в парах стопой головой в движении 20 м	Ведение мяча, закрывая от противника	Повторение ведения с обводкой противника и попадание в заранную цель ворот	Ведение заданным способом на время
Ведение мяча – остановка мяча подошвой – ведение (правой и левой ногой) на расстоянии 10 м	Эстафеты с жонглированием	Эстафета с обводкой трех стоек и передачей в коридор 3-м	Повторение финта корпусом	Ведение мяча, закрывая мяч от противника	Удары внутренней стороной стопы в заданный квадрат. Остановки на подъем: внутренней, внешней стороной стопы, на бедро, на грудь	Передачи мяча на точность 20–30 м	Повторение эстафет с ведением мяча зигзагом (стойка)	Челноки с ведением и передачами
Передача мяча внутренней стороной стопы после остановки под подошву	Остановка мяча внешней стороной стопы	Удар после жонглирования головой и остановки	Ведение – обыгрыш защитника изученным финтом – удар в заданный угол ворот	Удар после обводки стоек с фланга	Удары после передач мяча с фланга: · по земле · по воздуху	Удары в цель (заданный угол) после обработки мяча в два касания	Игровые упражнения: · с передачами · обыгрыванием · ударов по воротам	Жонглирование – остановки – удары в заданную цель
Удар внутренней стороной подъема после ведения в заданную цель	Удар серединой подъема после остановки внешней стороной стопы	Удар после жонглирования бедром и остановкой Удар после жонглирования стопой и остановкой	Игра в «стенку» · удар в заданный угол ворот	Обыгрывание – взятие ворот 3 против 2 2 против 1	Игра 7-8 × 7 × 8 в четверо ворот	Углубленное изучение (обучение) финтов Игровое упражнение передача-отбор-обыгрывание изученным финтом-взятие ворот (удар)	Обучение в игре (игрок против игрока)	Игровые упражнения: · с передачей · обыгрыванием (финтом) · взятие ворот с паузой перед ударом
Обучение игре на своих местах 5 × 5	Обучение игре 5 × 5	Обучение игре 6 × 6	Удар резаным ударом внутренней стороной подъема (правой, левой)	Ведение – (челнок) – с ударом в цель		Обучение в игре 9 × 9 и контратака	Стандартн.	Игра 11 × 11 персональная опека

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет

Май

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14–15 лет
май								
Ведение мяча правой ногой- замах (правой)- забрать мяч внутренней стороной стопы правой ноги – ведение в обратную сторону на расстоянии 5-10 м	Ведение мяча – остановка подошвой - ведение мяча внешней стороной подъема (правой и левой ногой)	Эстафеты с жонглированием стопой	Повторение финтов: на остановках, на замах корпусом	Передачи в тройках со сменой мест (челнок) 3-4	Эстафеты с ведением мяча различными способами	Ведение мяча с преследованием соперника Жонглирование мячом на скорости	Ведение мяча изученными способами	Ведение мяча (челнок) 10 м
То же упражнение делать левой ногой	Удар серединой подъема после ведения-финта на остановку-ведение-удар	Эстафета с жонглированием бедром	Удар в заданный угол ворот после ведения и финтов: на остановках, на замах корпусом	Жонглирование в движении в тройках со сменой мест	Передачи мяча в парах со сменой мест на расстоянии 20 м (эстафеты, челнок)	Удар в заданный угол ворот после ведения Удар в заданный угол ворот после жонглирования	Челнок 15 м встречная передача Челнок +5 м передачи в парах в одно касание	Ведение мяча в парах (челнок) 15 м
Передача мяча в парах внутренней стороной стопы с остановкой внутренней стороной стопы	Передача серединой подъема после ведения финта на остан	Эстафета с жонглированием головой	Ведение – игра в «стенку» – удар в заданный угол	Передачи на точность в заданный квадрат 20-30 м	Удары мяча изученным способом после передачи в движении в парах		Диагональная передача 30 м – фланговый проход – передача набегающему игроку	Передача на точность
Обучение игре 5 × 5	Обучение игре 6 × 6	Эстафета с жонглированием стопа+бедро – голова		Круговая тренировка по технике	Удары по мячу после передачи с фланга и ложным пробеганием партнера (в тройках)	Разучивание стандартных ситуаций игры: · вбрасывание аута · угловых ударов · штрафные	Квадрат 1 × 1 × 1 2 × 1 × 2 3 × 2 × 3	Удары на точность в заданный угол ворот
		Удары после жонглирования заданным способом Обучение игре 6 × 6 1 вр.+2 защ.+2 нап.		Передача – перехват – точная передача партнеру	Игра 6 × 6 с обязательной игрой «в стенку»	Игра 9 × 9 (прессинг)	Игра 6 × 5 на ½ поля	Квадрат 4 × 3 × 4 2 × 1 × 2 Игра 6 × 4 на ½ поля

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15

лет

Июнь

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14–15 лет
июнь								
Эстафеты с различными способами ведения и обводки стоек	Ведение внешней и внутренней стороной стопы зигзагом	Эстафеты с заданным способом ведения	Ведение – финт разворот	Встречная передача (челнок)	Остановки мяча изученными способами после жонглирования в движении 15-20 м	Ведение мяча с изменением направления и изменения скорости	Эстафеты: • с ведением • жонглированием • передачами	Челноки • встречная передача в одно касание • Диагональная передача в парах в одно касание • в тройках со сменой мест в одно касание
Удар после ведения в заданный угол ворот	Эстафеты с ведением	Удары внутренней стороной и серединой подъема	Ведение – двойной финт	Диагональная передача 2м (челнок)	Удары по уходящему мячу после жонглирования и остановок заданным способом и в заданный угол	Передача мяча в коридор 3м – «стенка» удар в заданный угол	Игровые упражнения: • передача • обыгрыш изученным финтом • взятие ворот с паузой передудором	Жонглирование (эстафеты) • стопой • стопа+бедро стопа+бедро+голова • голова
Жонглирование в движении стопа+бедро на расстоянии 10 м	Ведение – финт корпусом влево – уход вправо	Обучение финту корпусом и отбору мяча	Удар в заданный угол ворот после финта разворота	Передача по диагонали 20 м – возврат мяча под удар – удар в одно касание	Квадрат 7×7 6×6 5×5 Персональная опека	Удар головой после передачи с фланга	Удары на точность	Игровые упражнения • с передачей • обыгрешым • ударом в цель
Эстафета с жонглированием стопой	Передача мяча внутренней, внешней стороной в коридор 3м после ведения финта	Обучение игре 6×6	Удар в заданный угол ворот после двойного финта	Игра 6×6	Игра 1в1=в1 с заданием: • обыгрыш финтом • взятие ворот	Удар с лета после передачи с фланга	Квадрат 2×1×2 3×2×3 5×3×5	Квадрат 6×1×6 персон. атака
Обучение игре 5×5	Обучение игре 6×6	Задание на дом, на лето	Удар в заданный угол ворот после жонглирования после отскока	Круговая тренировка по технике	Задание на дом, на лето	Обучение в игре 9×9 зонная оборона	Игра 11×11 на ½ поля • взятие ворота на паузе	Игра 11×11 на ½ поля • персональная опека • контратака • взятие ворота на паузе
Задание на дом, на лето	Задание на дом, на лето		Задание на дом, на лето	Задание на дом, на лето		Задание на дом, на лето	Задание на дом, на лето	Задание на дом, на лето

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет

Сентябрь

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14–15 лет
сентябрь						
Ведение серединой, внутренней, внешней	Ведение внутренней, внешнейстороной стопы по кругу, по 8-ке	Ведение-финт корпусом влево – уход вправо	Ведение – остановка подошвой – ведение	Эстафета с ведением мяча	Жонглирование – стопа+бедро+голова на время расстояние 10 м	Жонглирование в двойках, тройках в движении со сменой мест
Передача мяча внутренней стооной стопы	Передача мяча внутренней стоонойстопы в 2-3 касания	Ведение – финт – передача ускорение без мяча 5 м за спину партнера	Ведение – финт на остановку подошвой	Передача – ведение – обыгрывание финтом – удар по воротам	Обучение игры голевой	Передача в тройках с пропуском мяча (финт) с взятием ворот
Остановки под подошву	Остановка мяча после передачи внутренней стороной стопы с переводом под правую, левую	Жонглирование – остановка – ведение – финт – передача	Передачи в парах – удар по воротам после передачи	Передача в тройках со сменой мест	Передачи в двойках, тройках со сменой мест взятия ворот на время	Передача в заданную цель (ворота, квадрат на поле)
Постановка удара внутренней частью подъема	Постановка удара внутренней частью подъема слабой ногой	Постановка удара в движении по уходящему мячу	Удары по мячу после передачи сбоку	Разучивание финтов	Удары с лета	Индивидуальное обыгрывание
Удар носком				Тактика обороны	Тактика игры 5×3	Тактика игры 6×4
				Тактика защиты		
				Удары на точность		

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет

Октябрь

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
октябрь						
Ведение с обводкой 3-х стоек	Ведение с эстафетами 4-5 стоек	Ведение – финт на замах – забрать мяч внутренней стороной стопы – ведение	Ведение мяча (держать мяч) – партнер справа (слева)	Челнок в тройках со сменой мест	Челноки в передачах в двойках, тройках на время	Челноки с ведением и передачами мяча 1 × 1 2 × 2 3 × 3
Передача внутренней стороной стопы в коридор 3 м	Передача мяча в 1 касание, в 2 касания с переводом под другую ногу	Передача мяча в 1-2 касания в коридор 3 м	Передача справа (слева) – остановка удар по воротам	Передача на фланг – ведение – передача в середину удар по воротам	Длинные передачи на точность	
Остановка под подошву	Жонглирование в движении стопами с последующей остановкой под подошву – ведение вперед	Жонглирование стопа+бедро с остановкой под подошву, внутренней внешней стороной стопы	Удар по воротам после жонглирования	Удар с лета после жонглирования	Обучение резаных ударов внешней стороной подъема	Углубленное обучение внутренним и внешним резаным ударом
Учить жонглированию	Жонглирование – остановка – удар по воротам	Передача в парах	х челнок хх – передача в 1-2 касания	Тактика – обыгрывание 2 × 1 3 × 2 5 × 3	Тактика игры 1 × 1 2 × 2 3 × 3 4 × 4 с конкретным заданием	Точность выполнения удара в заданную часть ворот
Постановка удара серединой подъема по неподвижному мячу			х ведение – убежать х х догнать – забрать	Обучение резаному удару внутренней стороной подъема		Тактика игры 4 × 4 5 × 5

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет

Ноябрь

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14–15 лет
ноябрь								
Ведение мяча внутренней стороной стопы зигзагом 10 м	Ведение мяча с обводкой 4-х стоек (правой, левой)	Жонглирование стопа+бедро +голова	Передача мяча в парах	Жонглирование стопой 15–20 м на время	Жонглирование стопа+бедро 16,5 м на время	Жонглирование стопа+бедро+голова на время 16,5 м	Ведение мяча, закрывая от противника	Ведение мяча с применением финтов
Передача мяча внутренней стороной стопы партнеру в коридор 3 м	Эстафета с жонглированием стопа+бедро 15 м	Удар серединой подъема после заданного жонглирования	Жонглирование стопой в парах	Ведение внешней внутренней стороной стопы с обводкой стоек на время	Эстафеты с ведением заданными способами	Эстафеты с жонглированием заданным способом	Жонглирование мячом изученными способами	Жонглирование (эстафеты)
Остановка мяча подошвой после передачи	Передачи мяча в парах в коридор 3 м в 2 касания	Удар серединой подъема после обводки 4х стоек	Повторение обучения финта корпусом	Продолжение обучения резаному удару внутренней стороной подъема	Остановки мяча (правой левой ногой) внутренней внешней стороной стопы после финта корпусом	Передачи мяча подсечкой (правой левой ногой)	Передача мяча в коридор 3м – стенка – удар заданным способом в цель	Передача в парах (челнок)
Удар серединой подъема в заданный угол ворот	Остановка мяча внутренней стороной стопы после жонглирования	Удар внутренней стороной подъема после ведения финта корпусом-уход-удар	Передача – обработка (остановка) – обыгрыш (отбор) – удар в заданный угол ворот	Продолжение обучения финтов: корпусом и на замах	Удар по мячу с полулета, с лета, с боку (с фланга)	Остановка мяча после передачи на подъем, на бедро, на грудь	Углубленное изучение финтов	Передачи в тройках челнок
Жонглирование стопой (соревнование «кто больше?»)	Обучение игре 1 вр+2защ +3напад	Игра 6×6	Обучение игре (открывание, закрывание)	Игра в квадрат 4×2	Обучение закрыванию мяча от противника	Обыгрывание противника изученными способами	Игровые упражнения обыгрывание – отбор – взятие ворот	Ведение – игра «в стенку» обыгрыш финтом взятие ворот с паузой перед ударом
								Квадрат 3×2 4×2
Игра 2×2					Игра 4×4	Открытие в игре 6×6	Квадрат 4×2	Игра 6×6

Предлагаемые планы технической подготовки с 6 до 15 лет

Декабрь

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14–15 лет
декабрь								
Ведение мяча внешней стороной стопы зигзагом	Ведение мяча с обводкой 4-х стоек (только внут. внеш) стороной стопы	Жонглирование стопа+бедро +голова	Жонглирование стопа+бедро	Жонглирование стопа+бедро на время 15-20 м	Повторение ведения мяча подошвой, внешней, внутренней стороной стопы. Эстафеты на время	Повторение ведения мяча изученными способами	Ведение мяча с имитацией финта на остановку мяча корпусом	Квадрат 4×2 в 2 касания
Передача мяча партнеру внутренней стороной стопы после ведения	Передачи мяча после обводки заданным способом	Остановка мяча на верхней части стопы (индивидуально)	Финт корпусом – уход–передача в коридор 3 м	Встречное ведение с разучиваемыми финтами – корпусом 2 м – переступанием	Жонглирование стопа+бедро+голова+грудь в движении 20 м	Эстафеты с ведением мяча	Углубленное изучение финтов: на остановку, корпусом с активным сопротивлением	Квадрат 4×4 – контроль мяча
Остановка мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера	Передача мяча заданным способом после жонглирования	Остановка мяча на верхнюю часть стопы после жонглирования	Удар по прыгающему мячу	Обучение игры головой	Продолжение обучения игре головой	Продолжение обучения игре головой	Круговые тренировки по технике	Жонглирование изученными способами в движении
Удар носком по неподвижному мячу	Передачи мяча в тройках	Удар серединой подъема после жонглирования и остановки на верх часть стор	Передача мяча ного в тройках, вход из-под игрока	Удар по встречному мячу в заданный угол	Передачи мяча в парах в движении с остановками мяча: подошвой, на бедро, на подъем, внешней, внутренней стороной стопы	Передачи мяча: · продольн · поперечн · диагонал	Игра в квадрате 3×1×3 в 1 касание 2×1×2 в 1 касание	Ведение эстафеты
Удар серединой подъема	Остановка мяча, катящегося навстречу, внутренней стороной стопы (левой, правой) с уходом вправо, влево		Передача мяча головой в тройках выход из-под игрока	Удар по мячу, катящемуся с боку		Игра в квадрате 5×3 в 2 касания		Ведение – финт – обыгрыш – взятие ворот на паузе
Жонглирование стопа+бедро		Обучение игре в квадрат 4×2			Игра в квадрате 4×2 в 2 касания, открывание к партнеру, владеющему мячом		Игра 2×2 3×3 4×4 с обязательным применением изученных финтов	
Игра 3×3	Обучение игре 6×6		Квадрат 3 против 2х	Игра 2×2 с обязательным применением разученных финтов		Персональная опека в игре 6×6		Игра 5×5 – держание мяча – игра в «стенку» – обыгрыш заданным финтом

Примерные конспекты занятий для 9-11 лет

Организация тренировки должна предусматривать условия примерных конспектов.

Разминка «А»

Количество повторов и уровень нагрузки зависит от направленности тренировки.

1) Сидя, захватить стопу руками, круговые движения стопы.

2) Сидя, ноги выпрямлены, захватить руками носок, потянуть на себя.

3) Лежа на животе (боку), прогнуться и захватить стопу за тыльную поверхность.

Подтянуть пятку к ягодице.

4) На одной ноге, вторая на носке вращение в голеностопе.

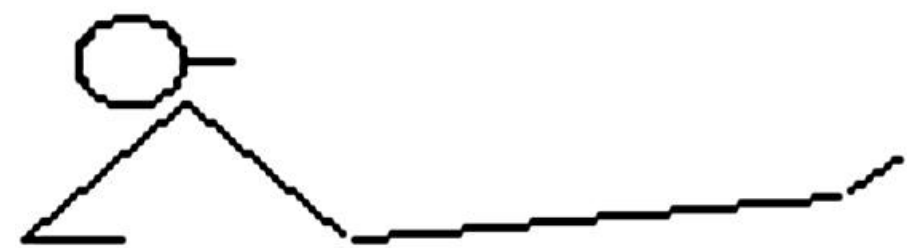
5) На одной ноге, круговые вращения в тазобедренном суставе.

6) Лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, стопы шире плеч, всей подошвенной поверхностью на ногу коленом одной ноги коснуться пятки другой ноги.

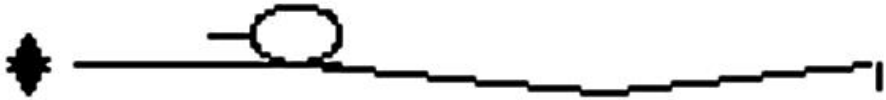
7) Лежа на спине, подтянуть бедра к груди, развести их, захватить руками голени за дистанционные концы, подтянуть к ягодицам.

8) Стойка на лопатках, круговые вращения ногами (велосипед).

9) Упор сзади, прямые ноги, развести – свести; вверх-вниз; скрестные движения;



10) Лежа на животе, руки вперед ноги на земле поднимать туловище вверх-вниз.



11) Многоразовые подъемы на переднюю часть стопы и возвращения.

Разминка «В»

1) Бег до 1 км зависит от направленности тренировки.

2) Махи из различного положения.

3) Приседания (пистолетик) до касания рукой пола.

4) Приседания на правую-левую ногу, вытянутая нога на пятку и руками тянуться к ее носку.

Разминка «С»

1) Бег с высоким подниманием бедра.

2) Захлест.

3) Многоскоки (олений бег).

а) Спокойный бег, каждый 4-5-й шаг широкий (в длину).

б) Спокойный бег, на каждый 4-5-й шаг отскок вправо-влево.

в) Спокойный бег, на каждый 4-5-й шаг подскок вверх.

4)

5)

а) 10–12 прыжков на одной ноге в длину и рывком на 5-10 м – 3–4 повтора

б) одна нога на земле, другая на тумбе – встать на тумбу двумя ногами-опустить одну ногу на землю. Вариант: прыжком поменять ноги выпрыгнув над тумбой вверх.

6)

а) 10–12 выпрыгиваний из положения присед вверх.

б) 10–12 раз запрыгивание и спрыгивание с тумбы.

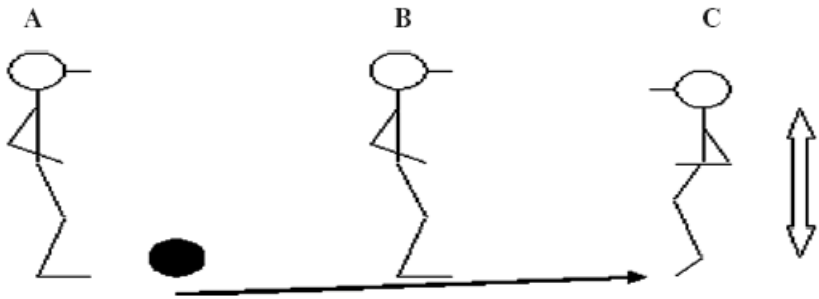
в) 30 сек приседаний на время – 2 мин пауза – повтор с нагрузкой (наб. мяч)

г) Тройной прыжок.

Примерные конспекты на летнем лагерном сборе

15 августа 17:00–19:00

1) упражнения в тройках 15 мин по 5 мин на позиции:



В стоит лицом к С и не видит куда хочет отдать пас А.

С должен двигаться вправо-влево открываясь на прием мяча от А, В должен видя движения С не дать получить мяч, если С получил мяч, атаковать его.

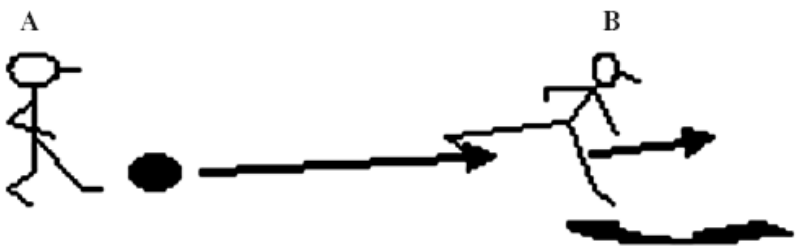
Варианты: а) С должен вернуть мяч А в касание.

б) приняв мяч, С обманным движение должен уйти в сторону и вернуть мяч А.

_____ 15мин

2) ведение и передача мяча друг другу по очереди. 3–4 мин

A B



А отдает пас на ход В. В бежит на мяч, пропускает его между ног, разворачивается и принимает мяч. В пас на С, С на А по кругу.

_____ 20 мин

3) Каждое упражнение по 3 мин на игрока. 15–20 мин с пояснениями.

Мяч у А, В стоит рядом. А отдает пас С, В атакует С, который уходит от атаки различным способом.

а) в момент передачи С делает движение на мяч и на атакующего игрока так, чтобы он остановился, пропустить мяч и развернуться в другую сторону.

б) в момент передачи С делает движение на мяч, в момент приема подсечь мяч с уходом в сторону и рывком уйти от опеки.

в) принять мяч щекой как можно мягче, на паузе дождаться атакующего и в последний момент рывком уйти от опеки.

_____ 40 мин

Команда разбивается на 2 группы по 9—10 чел. И действуют // друг другу меняясь через 15 мин.

Группа А – длинные передачи.

Группа В – игра 3 × 3 в 3 касания.

_____ 1 час 10 мин

20 мин квадрат 4:2 в 1–2 касания

_____ 1 час 30 мин

Игра 5 × 5 30 мин

_____ 2 часа

16 августа

1-я тренировка 7:30—9:00

1) Разминка без мяча, в тройках:

• спокойный бег 2 мин

• приставной: 3/4 приставных вправо-присесть-3/4 приставных влево-присесть 1(2) мин

• подскоки и быстрые движения руками 2 мин

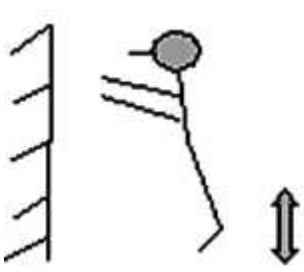
а) вращение вперед

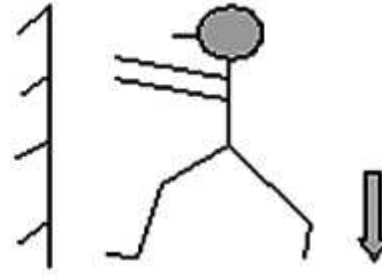
б) вращение назад

в) быстрая смена рук, одна вверху, другая внизу (ножницы).

• Первый свисток – бег на месте 6с-второй свисток-рывок 15 м 5 повторов 5–7 мин

• Растяжка задней поверхности 3 мин





• простой бег:

а) на каждый 4–5 шаг подскок вверх – 2 мин

б) ускорения 30 м по 3 повтора – 2 мин

_____ 20 мин

2) Работа с мячом

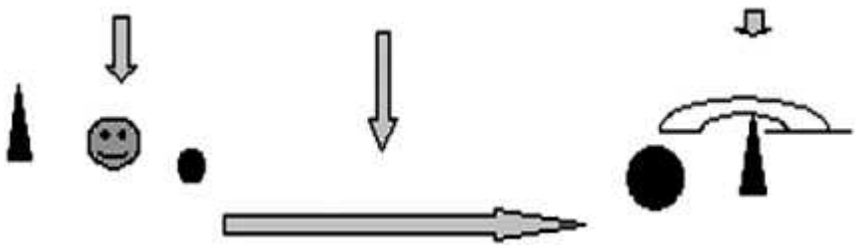
• мяч на двоих: передача мяча низом внутренней стороной стопы

6 мин

а) идет сильный пас, прием мяча с эффектом прилипания (голеностоп мах мягкий, в момент приема нога идет с верху вниз и назад) и подработка мяча себе в ход на передачу партнеру.

б) идет сильный пас, прием мяча с эффектом прилипания, но ногу в момент приема еще больше отвести назад и развернуться с мячом в другую сторону, обежать стойку и сделать передачу партнеру.

Партнер с мячом пас принимает и обегает стойку



_____ 26 мин

• команда разбивается на 2 группы, работа на станции 10 мин

Станция-1 Техника удара (удар с места):

а) в парах, один держит мяч, второй оттянув сильно носок ноги бьет по мячу подъемом (обращать внимание на замах и на точку удара по мячу) по 1.30 мин на каждого

б) мяч на каждого, удар по воротам с места (внимание на постановку опорной ноги, замаха, натяжение голеностопа до удара – во время – и после удара, проноса ударной ноги и тела вперед.

Станция-2 Венгерка (обработка и возврат мяча партнеру) на каждое упражнение по 2 мин

а) щека; б) бедро-щека; в) поймать мяч на подъем и вернуть верхом не опуская на землю; г) грудь-бедро-щека.

_____ 46–50 мин

3) Игра 3 χ 3 20 мин:

на каждой половине поля идет турнир из 3 команд по 3

человека 4 мин, игра идет по круговой. И далее 1 место одной половины поля против 1-го места другой половины поля, 2 м-2м; 3 м-3м.

_____1 час 10 мин

4) Мяч на каждого. Жонглирование:
в движении пр/лев ногой – 3 мин
на месте только сильной ногой – 3 мин
на месте только слабой ногой – 3 мин

_____1 час 20 мин

5) пресс 30 раз, спина 15 раз, отжимание 15 раз

_____ 1 час 30 мин

16 августа
2-я тренировка 11:00–13:00

1) В парах:
• передача мяча в движении 15 мин

а) ; б) ; в) со скрещиванием;

г) после «перепаса» как в «а», идет пас мимо партнера, партнер разворачивается и принимает мяч.

_____15 мин

• Длинные передачи 10 мин
обращать внимание на технику передачи.
Раздать манишки для следующего упражнения.

_____25 мин

2) Двусторонняя игра 4 тайма по 10 мин. Команды получают задания индивидуальные и общие.

Всего – 40–45 мин

_____1 час 10 мин

3) Команда делится на 2 группы, каждое упражнение выполняется по 5 мин на группу.

а) приседание на время 1 мин (сделать 50–55 прис.), 2 мин отдых, приседание на время с набивным мячом (2 кг) 1 мин (сделать не менее 42 приседаний)

б) 10 обручей, бег на время, обручи расположены с увеличивающимися интервалами и последующим рывком на 10 м.

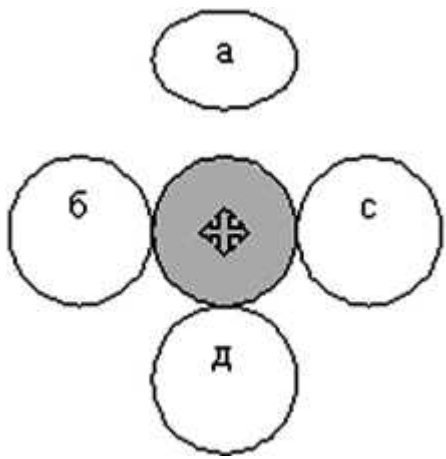
а) в парах толкание набивного от груди с приседа вверх, расстояние между партнерами 2–3 м.

Во время приема мяча присесть и во время вставания вытолкнуть мяч от груди.

Время выполнения 1 мин, пауза 2 мин, повтор упражнения 1 мин. Набивной мяч 2 кг.

б) 5 обручей расположены в крест, один в центре, 4 других по сторонам.

Игрок выполняет прыжки из одного обруча в другой. прыжки 0-а-0-с-0-б-0-д-0 и рывок 5 м.



_____1 час 30 мин

4) 8 мин растяжка и в конце пробежка 2 мин

_____1 час 40 мин

16 августа

3-я тренировка 17:00–19:00

1) упражнения на отработку индивидуальных командных действий. 1 час 10–15 мин.

Команда делится на 2 группы основной и второй состав.

• действия кр. полузащитников в атаке при уходе в центр, открывание нападающих под кр. пол.

• атака ц. пол. через центр. И с подключением цент. защитника. И взаимодействием с нападающим.

• уход в центр крайних игроков и перевод длинной передачей

на другой фланг.

• кр. пол. и центр. пол. вскрытие фланга

2) внутрикомандный турнир 5 × 5 40–45 мин. 2–3 касания.

Использовать отработанные взаимодействия. Команды разделить с учетом связок.

17 августа

1-я тренировка 7:30—9:00

1) разминка «А» 25 мин

2) С мячом, мяч на каждого 20 мин

• ведение мяча 3 мин: скорость ведения идет по нарастающей (ускорение); как только скорость достигает около мах, следует изменение направления с последующим рывком.

• жонглирование 3 мин: в движении правой-левой ногой

• жонглирование 3 мин: внутренней стороной стопы

• жонглирование 3 мин: подъем-бедро-внешней стороной

• жонглирование 3 мин: головой

• жонглирование 5 мин: подъем-бедро-поймать мяч на подъем и удержать его на весу

3) игра 4 × 4 в 1–2 касание. 40–45 мин.

2-я тренировка 11:00–13:00

1) Разминка «В» 20 мин.

2) Длинные передачи 5–6 мин.

3) Техника игры 1 × 1 на разных позициях. Отметить, что при обыгрыше команда получает большое преимущество.

30—35 мин.

4) Игра 6 × 6 35–40 мин: ноги полусогнуты в режиме ожидания рывка, игра на опережение.

5) Пресс – две серии по 30 раз, спина 2 серии по 10 раз, отжимание 15 раз.

3-я тренировка 17:00–19:00

Команда делится на основной состав и второй состав, упражнение по 40 мин.

Основной состав: отработка взаимодействий связок при выходе в атаку и поддержка атаки защитниками.

Второй состав разминка «С»:

Разминка «С»

1) бег с высоким подниманием бедра

2) захлест

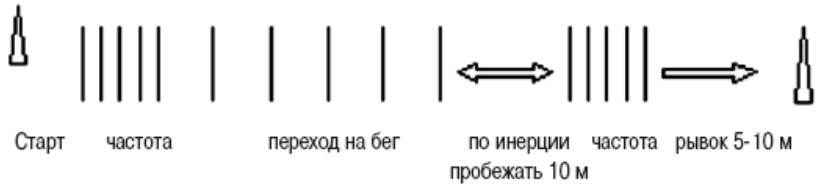
3) многоскоки (олений бег)

а) спокойный бег, каждый 4-5-й шаг широкий(в длину)

б) спокойный бег, на каждый 4-5-й шаг отскок вправо-влево

в) спокойный бег, на каждый 4-5-й шаг подскок вверх

4)



5) а) 10–12 прыжков на одной ноге в длину и рывком на 5–10 м – 3–4 повтора

б) одна нога на земле, другая на тумбе – встать на тумбу двумя ногами – опустить одну ногу на землю. Вариант: прыжком поменять ноги выпрыгнув над тумбой вверх.

б) а) 10–12 выпрыгиваний из положении присед вверх

б) 10–12 раз запрыгивание и спрыгивание с тумбы

в) 30 сек приседаний на время – 2 мин пауза – повтор с нагрузкой (наб. мяч)

г) тройной прыжок.

18 августа

1-я тренировка 7:30—9:00

1) Разминка 30 мин.

а) медленный бег 300 м (3 мин)

б) ОРУ 10–12 мин команда идет шагом и по сигналу начинает выполнять упражнения

• шагом, переход на подскок руки шире – руки в обхват 10 раз

• шагом, переход на подскок правую руку вперед-левую назад, менять положение рук 10 раз

• шагом, переход на подскок вращение прямыми руками вперед 10 раз скорость вращения по нарастающей

• шагом, переход на подскок вращение прямыми руками назад 10 раз скорость вращения по нарастающей

• шагом, переход на подскок скрещивающиеся движения прямыми руками, руки свободные (расслабленные) в стороны – руки сбросить в низу руки по инерции скрещиваются.10 раз

• приставной шаг, лицом вперед, 2 раза вправо присесть-2 влево присесть 10 раз

• приставной шаг, спиной вперед, 2 раза вправо присесть-2 влево присесть 10 раз

• приставной шаг, боком вперед, 2 раза пр. боком-2 раза лев. боком

• шаг подпрыгивающий, с пятки на носок, плавный переход в

полуприсед и обратно

• выпад 5 раз на ногу вперед

• прыжки с ноги на ногу в сторону

в) беговые упражнения 15 мин

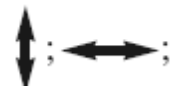
• ускорение 30 м 2 повтора

• бег трусцой на месте, по сигналу бег на месте с мах частотой 6 сек 3 повтора

• «Салки», команда на 1–2 ой, мячом на время осалить всю команду соперников, во время осаливания мяч в руках

• 10 барьеров 35 см, прыжки через барьеры – рывок 10 м 2 повтора

2) С мячом 15 мин



• в парах передача мяча в движении скрещивание по 2.30 мин на упражнение

• имитация обводки 5 мин

• жонглирование, мяч на каждого, в движении пр/лев. ногой 5 мин

3) 30 мин работа в парах, отработка быстрого удара после обманного движения 1 × 1

с фланга, по центру

4) Пресс 2 × 20, спина 2 × 15, отжимание 15 раз

18 августа

2-я тренировка 11:00–13:00

Вскрытие обороны через стенку в связке «двойка»

1) Команда делится по 2 нападающих и 3 защитника, задача: за счет быстрого взаимодействия (быстрых передач, сбросов, рывка) вскрыть оборону соперника, несмотря на задачу быстрого взаимодействия, отработать элементы приема «на паузе»

_____30 мин

2) Группа «А» 15 мин: игра 2 × 2 по 2 мин поле 30:15 м участвуют 4 команды по 2 чел.

Условие: забивать можно в любые ворота, мяч отобран на 1-ой половине, значит забивать в ворота 1-ой половины запрещено, до тех пор, пока мяч не побывает на 2-ой половине группа «В» 15 мин: в парах ведение мяча, разучивание финтов

_____60 мин

3) В парах обучение длинным передачам 10 мин

_____70 мин

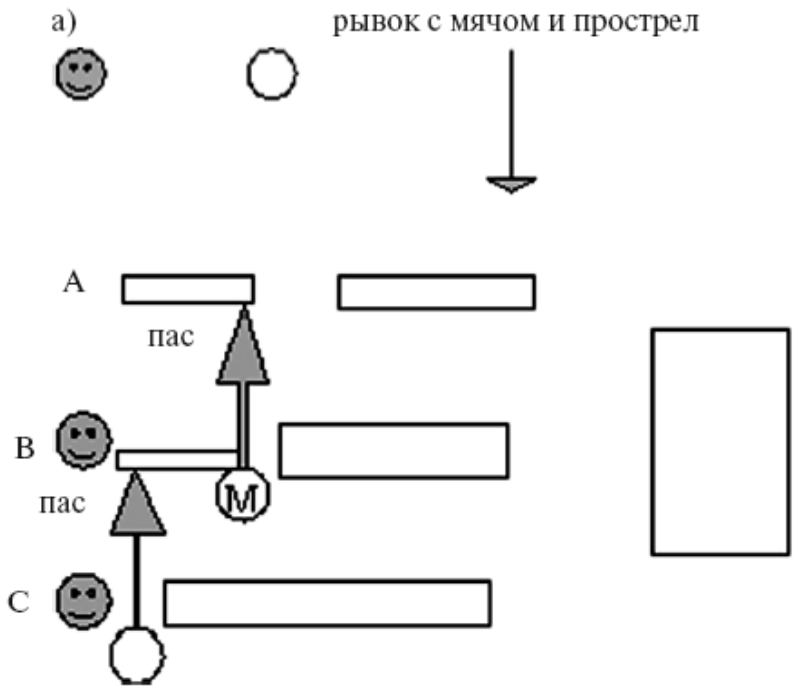
4) Квадрат 4 × 2 в 2 касания 20 мин

_____90 мин

5) Игра в 4-ро ворот в 3 касания 30 мин

_____120 мин

18 августа
3-я тренировка 17:00–19:00
1) разминка «А» 30 мин
2) в тройках 30 мин:



б) С пас на В и рывок в сторону В, В сброс мяча на С и забегание на место С, С после сброса пас на ход А, когда идет первый пас на В, А начинает ускорение, получает мяч от С, делает рывок и прострел на В и С, С после паса делает ускорение на ворота.

3) 60 мин двусторонняя игра, отработка командных действий, упор на переводе мяча по диагонале, «веером» и длинной передачей.

19 августа
1-я тренировка 7:30—9:00
1) Разминка 30–35 мин
• медленный бег 5 мин
• разминка «А»
_____30-35 мин
2) С мячом 40 мин

• в тройках 20 мин, группы по трое, расположены в положении треугольника с расстоянием друг от друга 8-10 м.

а) передача мяча в два касания, пас партнеру под дальнюю (правую ногу), прием мяча правой ногой щекой, делает дошаг к мячу ставя правую ногу как опорную и пас левой ногой следующему партнеру, далее по кругу 5 мин, в другую сторону 5 мин.

б) передача мяча в одно касание, пас партнеру под дальнюю (правую ногу) немного на ход, далее по кругу 5 мин, в другую сторону 5 мин.

_____55 мин

• один из тройки с мячом, двое других распределяются Защ-Нап. Все кто с мячом располагаются в круг. Кто с мячом пас отдает любому предлагающему себя игроку.

Нап пытается оторваться от Защ и выполнить задание, на задание дается 1 мин на игрока.

а) 5 мин: «Игрок с мячом» пас низом, Нап возвращает мяч в касание

б) 5 мин: «Игрок с мячом» руками накидывает мяч, Нап принимает мяч бедром, грудью и пытается остановить мяч в низ, если в последний момент прием мяча невозможен, мяч возвращается щекой.

в) 5 мин: «Игрок с мячом» руками накидывает мяч, Нап вернуть мяч головой

г) 5 мин: «Игрок с мячом» пас низом, Нап пытается принять мяч с уходом.

_____1 час 20 мин

3) пресс 15 раз × 2 серии, спина 10 раз × 2 серии, отжимание 10 раз.

_____1 час 30 мин

19 августа

2-я тренировка 11:00–13:00

I) Разминка «С»

1) бег с высоким подниманием бедра

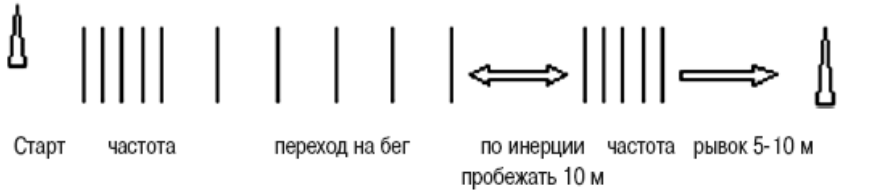
2) захлест

3) многоскоки (олений бег)

а) спокойный бег, каждый 4-5-й шаг широкий (в длину)

б) спокойный бег, на каждый 4-5-й шаг отскок вправо-влево

в) спокойный бег, на каждый 4-5-й шаг подскок вверх 4)



5) а) 10–12 прыжков на одной ноге в длину и рывком на 5-10 м – 3–4 повтора

б) одна нога на земле, другая на тумбе – встать на тумбу двумя ногами-опустить одну ногу на землю. Вариант: прыжком поменять ноги, выпрыгнув над тумбой вверх.

6) а) 30 сек приседаний на время – 2 мин пауза – повтор с нагрузкой (наб. мяч)

б) тройной прыжок.

_____35 мин

II) в парах длинные передачи 10 мин

_____45 мин

III) команда делится на две части

1) Группа «А»: квадрат 5 × 5, отбор только у своего оппонента, 4 пары по флангам и одна пара с мячом в центре, игрок с мячом пытается сохранить мяч, за счет индивидуальных действий так и точных передач партнерам на фланге. Как только игрок с мячом делает передачу, то он должен сделать рывок и занять место принявшего мяч игрока, принявший мяч игрок смещается в центр. группа работает по 6 мин 2) группа «В»: мяч на каждого жонглирование мяча в движении различным способом

Группы работают в две смены по 6 минут, итого 25 мин

_____1 час 15 мин

IV) Двусторонняя игра, произвольная в позициях. 40 мин

_____2 часа

19 августа

3-я тренировка 17:00–19:00

1) разминка,

а) команда в шеренгу, бег трусцой по сигналу выполнить упражнение

• присесть 5 раз

• разворот через правое плечо и присесть 3–4 раза

• подпрыгнуть в момент приземления отпрыгнуть в сторону и присесть (отпрыгивать по очереди в разные стороны)

• низкий присед «атака» приставным шагом

• встряхивать ноги

• разворот через левое плечо и присесть 3–4 раза

• низкий присед «защита» приставным шагом

• имитация удара головой на каждый шаг, стараться разогнаться и выпрыгивать все выше с каждым прыжком

б) выполнить 2 серии

• ускорение 40 м

• олений бег 40 м,

• бег на месте по свистку быстрый бег на месте, через 3 сек 2-ой свисток и рывок на 10 м

2) Отработка командных действий, игра на 2–3 касания, стандартные положения.

20 августа

1-я тренировка 7:30—9:00

1) Разминка 20–25 мин

а) медленный бег 2 мин

б) в шеренгу упражнения с подскоком

• вращение руками вперед

• назад

• одна за голову, вторая за спину, менять местами

• руки в стороны (шире), обхват тела

• одновременно двумя руками поочередно, то в одну сторону, то в другую, скручивая тело асинхронно рукам.

• широкие шаги с выпадом

• перескоки с ноги на ногу в сторону

• приставные шаги вправо-влево с приседанием

• высокие прыжки вверх с ноги на ногу

• низкий присед «атака»

• захлест и рывок по команде

• бедро и рывок по команде

• низкий присед «защита»

в) салки: трое водящих, все остальные на одной половине, задача пробежать мимо водящих и не быть осаленными.

_____20-25 мин

2) с мячом

• в парах ведение мяча различным способом с элементами обводки, отбор пассивный (местами) 10 мин

_____35 мин

• жонглирование мяча в парах на расстоянии 5–6 м, передача мяча верхом, прием мяча и продолжение жонглирования 10 мин

_____45 мин

• длинные передачи в парах 10 мин

_____55 мин

3)

• ускорение 30 м – олений бег – рывок (3 повтора)

• пресс 20 × 2, спина 10 × 2, отжимание 15 раз

• присед 1 мин (50–55 раз) отдых 2 мин присед 1 мин (40–45 раз)

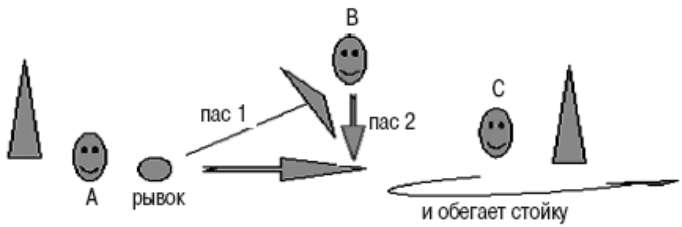
_____1 час 20 мин

20 августа

2-я тренировка 11:00–13:00

1) работа с мячами в тройке, по 1 мин на игрока:

• расстояние между стойками 10 м, один без мяча между стойками, двое с мячами на разных стойках. А пас на В и рывок на прием мяча под стенку, получив мяч добегает до противоположной стойки и оббегает ее, после того как В отдаст мяч А, С выполняет те же действия что и А только в противоположную сторону. 5 мин



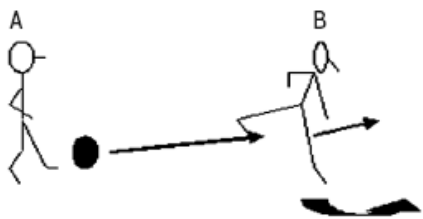
А и С с мячом на одной стойке, В без мяча на другой стойке. В трусцой начинает бежать к противоположной стойке, в этот момент А делает пас В низом и совершает ускорение к противоположной стойке, В принимает на ход и в момент когда игрок А пробегает мимо. Катит назад подошвой на ход А и продолжает свое движение, А получив мяч продолжает ведение и оббегает стойку. Как только В отдаст обратно мяч А, С делает передачу и повторяет действия А. В отдав мяч С оббегает стойку и упражнение повторяется в другую сторону.

• то же пас пяткой 5 мин

• то же пас через перемах с разворотом в противоположную сторону от бегущего 5 мин

• ведение мяча по всему полю 5 мин

• ведение и передача мяча друг другу по очереди. 5 мин



А отдает пас на ход В. В бежит на мяч, пропускает его между ног, разворачивается и принимает мяч. В пас на С, С на А по кругу.

_____ 30 мин

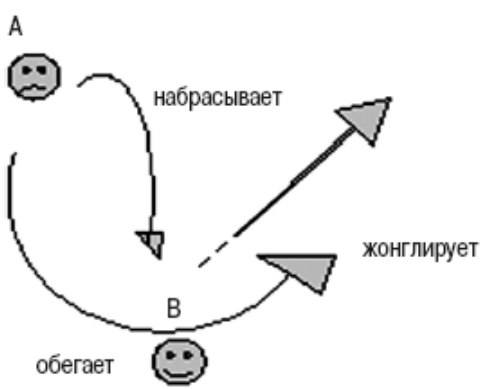
2) Команда разбивается на две группы по 10 мин упражнение 2 серии всего общее время 40 мин

• группа *«А»:* квадрат 5 × 5, отбор только у своего оппонента, 4 пары по флангам и одна пара с мячом в центре, игрок с мячом пытается сохранить мяч, за счет индивидуальных действий так и точных передач партнерам на фланге. Как только игрок с мячом делает передачу, то он должен сделать рывок и занять место принявшего мяч игрока, принявший мяч игрок смещается в центр. группа работает по 6 мин

• группа «В»

а) А, мяч в руках, подкидывает мяч вверх над головой, в прыжке подбивает мяч лбом через барьер (барьер находится в 1 м от игрока), вторым прыжком перепрыгивает барьер и выполняет передачу щекой с отскока игроку В, игрок В принимает мяч грудью (бедром, щекой) и ловит мяч руками, после чего повторяет упражнение с передачей игроку С.

б) мяч на двоих: А кидает мяч игроку В на голову (расстояние между А и В 3–4 м), В жонглирует (3–4 раза) на место А, берет мяч в руки и продолжает упражнение.



_____ 1 час 10 мин

3) Игра 5 × 5 в 3 касания 40 мин

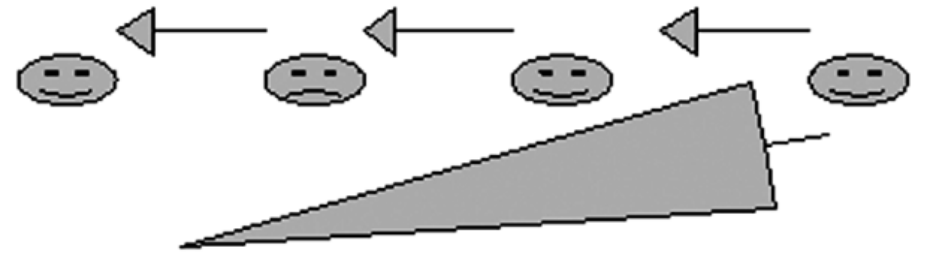
_____2 часа

20 августа

3-я тренировка 17:00–19:00

1) Разминка *«А»* 30 мин

2) отработка командных действий с переводом мяча на другой фланг: «Веером»; длинным переводом



3) Удары со стандартных положений

21 августа

1-я тренировка 7:30—9:00

1) ведение мяча 15 мин,

мяч на каждого, команда в шеренгу ведение мяча трусцой, по сигналу выполняется упражнения.

• зажать мяч между ног и присесть 3–4 раза

• зажать мяч между ног и сделать 3 прыжка на носках (3–4 повтора)

• зажать мяч между ног и сделать 3 прыжка с захлестом (3–4 повтора)

• зажать мяч между ног и сделать 3 прыжка с подниманием колен к груди (3–4 повтора)

• левой ногой прижать мяч к правой ноге на уровне икр и сделать 5–6 прыжков (2 повтора)

• то же но прыжки на левой ноге

• перебор мяча между ног, с увеличением скорости и уменьшением

• правой ведение мяча вне. ст. ст. Под углом в сторону и вперед 4–5 касаний с разворотом вертушкой в другую сторону, ноги поменять.

• ведение мяча «забывая мяч» пальцем из-под себя вернуть его на ход

_____15 мин

2) в парах ведение и передача 30 мин

а) на месте:

• мяч в руках. А накидывает себе руками на голову и подбивает мяч головой в направлении партнера, В принимает мяч на подъем подбивая его на бедро с бедра на голову и упражнение повторяется в другую сторону 5 мин

• А подъемом или щекой делает навесную передачу на

партнера, В принимает мяч на грудь или бедро и не опуская мяч на землю делает навесную передачу А и т. д. 5 мин

• А кидает аут В возвращает мяч низом, можно не в касание, а с приемом 5 мин

б) в движении:

• передача мяча в два касания 5 мин

• передача мяча в одно касания 5 мин

• А стоит на месте между двумя стойками расстояние между стойками 20 м, В с мячом на у одной стойки: В делает передачу А, А возвращает мяч в касание, В бежит в сторону А, можно сделать 2–3 передачи друг-другу пока В не добежит до А, В пробегает мимо А отдает мяч назад подошвой или пяткой и делает быстрый рывок ко второй стойке, А делает передачу в касание сильно на ход В. 5мин

_____45мин

3) упражнения в группе 20 мин у группы по 4–5 человек в круг

(R-6м) ¼ часть поля

а) один в центре с мячом, игрок с мячом делает передачу любому игроку стоящему по кругу (который отыгрывает мяч обратно в касание) и делает рывок в направлении другого игрока (который бежит на его место) 5 мин

б) вся группа стоит в круг у одного игрока мяч в руках: игрок с мячом набрасывает себе мяч и делает навесную передачу щекой партнеру стоящему через одного, который с отскока делает передачу другому партнеру через одного и т. д. 5 мин

в) вся группа стоит в круг у одного игрока мяч в ногах: ведение мяча в направлении одного из партнеров, поняв, что ведение идет на него начинает встречное движение в момент встречи игрок с мячом катит мяч подошвой на ход партнеру, который в момент приема мяча делает обманное движение с изменением направления. 5 мин

_____1 час 5 мин

4) мяч на двоих 20 мин

а) А ведет мяч, В старается бежать рядом как можно ближе к мячу, дальней ногой от партнера. По 1.30 мин 5 мин

б) А ведет мяч, В пассивный отбор (по заданию), А старается двигаться по полю и контролировать мяч, который специально не опускается на землю, отработка быстрых разворотов и уходов от соперника, после удачно выполненного действия быстро опустить мяч на землю. 10 мин

в) А ведет мяч, В отбирает мяч по 1.30 м

_____1 час 25 мин

5) пресс 30 раз, спина 15 раз, отжимание 10 раз

21 августа

2-я тренировка 11:00–13:00

1) Разминка 20–25 мин

а) медленный бег 2 мин

б) в шеренгу упражнения с подскоком

• вращение руками вперед

• назад

• одна за голову, вторая за спину, менять местами

• руки в стороны (шире), обхват тела

• одновременно двумя руками поочередно, то в одну сторону, то в другую, скручивая тело асинхронно рукам.

• широкие шаги с выпадом

• перескоки с ноги на ногу в сторону

• приставные шаги вправо-влево с приседанием

• высокие прыжки вверх с ноги на ногу

• низкий присед «атака»

• захлест и рывок по команде

• бедро и рывок по команде

• низкий присед «защита»

• имитация удара головой

_____20-25 мин

2) Команда делится на 2 группы

а) группа «А»: игроки с мячами за стойкой на расстоянии 15 м до ворот. Подъемом катят мяч вперед и с ходу бьют по воротам, по заданию в выбранную цель.

Группа «В»: приседание на время 1 мин (55–50 раз) отдых 2 мин повтор (45–50 раз)

10 обручей бег по нарастающей 6 рывков по 10 мин на упражнение.

_____45 мин

б) группа «А»: один игрок с мячами за воротами, остальные перед воротами на расстоянии 10 м, игрок за воротами накидывает мяч

• удар по воротам с подъема 5 мин

• удар по воротам головой 5 мин

группа «В»: игра 3 × 3 в 4 ворот, меняются через каждые 2 мин. 10 мин

_____1 час 5 мин

в) группа «А»: отработка атакующих действий через центр

Нем упражнения 15 мин

группа «В»: квадрат 5 × 5 2 раза по 6 мин пауза 3 мин

_____1 час 35 мин

3) Двусторонняя игра (пассивная) с подключением защитников 30 мин

21 августа

3-я тренировка 17:00–19:00

1) Разминка «А» 25 мин

2) Двусторонняя игра на взаимодействие в атаке, подключении защитников и отработка стандартных комбинаций.

22 августа

1-я тренировка 7:30—9:00

1) разминка, 25 мин

а) команда в шеренгу, бег трусцой по сигналу выполнить упражнение

• присесть 5 раз

• разворот через правое плечо и присесть 3–4 раза

• подпрыгнуть в момент приземления отпрыгнуть в сторону и присесть (отпрыгивать по очереди в разные стороны)

• низкий присед «атака» приставным шагом

• встряхивать ноги

• разворот через левое плечо и присесть 3–4 раз

• низкий присед «защита» приставным шагом

• имитация удара головой на каждый шаг, стараться разогнаться и выпрыгивать все выше с каждым прыжком

б) выполнить 2 серии

• ускорение 40 м

• олений бег 40 м,

• бег на месте по свистку быстрый бег на месте, через 3 сек 2-ой свисток и рывок на 10 м

_____25 мин

2) В тройках 30 мин:

• передача мяча, поперечное расположение игроков и передача в два касания с продвижением 5 мин

• то же расположение, передача в три касания со скрещиванием. 5 мин

• произвольное ведение по всему полю, передача мяча после пробегания и разворота 5 мин

• расположение продольное (все на одной половине, вторая готовится для следующего упражнения),

Мяч в руках у игрока в центре, из-за головы кидает мяч в землю с отскоком в направлении одного и партнеров с такой силой чтобы мяч перелетел через голову, перелетев через голову партнер разворачивается и бьет через себя (делает длинную навесную передачу) в направлении 3-го партнера и остановка

мяча на выбор по ситуации (грудь, бедро, под подошву) по 2 мин – 6 мин

• 6 стоек расположены в равносторонний шестиугольник на расстоянии 5 м.

Мяч на троих, А пас В и рывок с обеганием стойки, расположенной через 2 стойки, В пас С и все повторяют действия А без остановки. 7–8 мин.

_____55 мин

3) команда делится на 2 группы по 9 чел. По 15 мин

Группа «А»: игра 3 × 3 по 2 мин в 2–3 касания

Группа «В»: удар по воротам в парах

• 7–8 мин А спиной к воротам без мяча, В лицом к воротам и партнеру рукой набрасывает мяч, А с разворотом принимает мяч и бьет по воротам

• 7–8 мин нейтральный игрок с мячами на фланге и делает длинные навесные передачи на дальнего набегающего игрока, пара игроков набегает на навес, дальний игрок сбрасывает мяч в касание на ближнего головой (щекой), для начала за место передач можно накидывать рукой

_____1 час 25 мин

4) Пресс 2 × 20, спина 2 × 10, отжимание 15 раз

22 августа

2-я тренировка 11:00–13:00

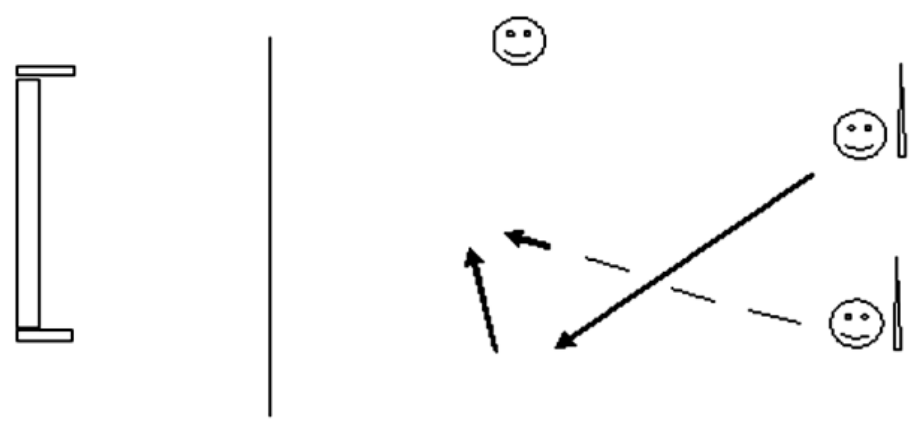
1) Длинные передачи 10 мин

_____10 мин

2) Команда на две группы 40 мин группа «А» удары по воротам:

а) два нейтральных игрока на уровне штрафной площади

10 мин



б) в тройках, один защитник, нападающий, с мячом.

Защ и Нап бегут в направлении ворот за ними на расстоянии 6–8 м бежит третий игрок, Нап делает обманное движение и рывок мимо Защ предлагая третьему игроку место для свободной передачи на ход 10 мин

Группа «В»:

а) 5 × 5 квадрат 10 мин

б) квадрат 7 × 3 (4 игрока по флангам +3 игрока в центре, 3 водящих) в два касания, в одно 10 мин

После первых упражнений перерыв 10 мин, мяч на каждого, жонглирование пр/лев в движении 3 мин, правой ногой 2 мин, левой ногой 2 мин, 3 мин внутр-внеш ст.

_____60 мин

3) Отработка схем игры через центр 30 мин, схемы раздаются на группу из 4 игроков на отработку дается 10 мин и сдача выученного элемента.

_____90 мин

4) турнир игра 4 × 4 30 мин по 3 мин игра.

_____120 мин

22 августа

3-я тренировка 17:00–19:00

1) В тройках: прострел-замкнуть 20 мин

2) Двусторонняя игра с отработкой с использованием лишнего игрока в центре 60 мин

3) Жонглирование различными способами.

23 августа и 24 августа

1-я тренировка 7:30—9:00

1) мяч на каждого 20 мин на упражнение по 2 мин

• с подскоком ведение мяча на каждое касание

• ведение внешней – внутренней ст. ст.

• перебор мяча между ног

• ведение мяча 4–5 касаний внешней вперед и в сторону с вертушкой в обратную сторону

• жонглирование пр/лев в движении

• жонглирование головой в движении

• жонглирование с переводом мяча с бедра на голову и обратно

_____20 мин

2) Мяч на двоих

на месте, передача мяча в парах 7–8 м 10 мин:

• в два касания 3 мин

• в одно касание 3 мин

• расстояние 15 м низом передача мяча 3 мин

В движении 10 мин:

• в два касания 3 мин

• со скрещиванием 3 мин

• произвольное ведение по полю:

А пас на ход В и делает за него забегание,

В принимает мяч

И пас на забегающего А пас на ход и делает рывок в сторону, А на бегает на мяч и с хода догоняет навесной передачей В, В принять мяч

_____40 мин

3) Команда на две группы 30 мин: группа «А»: игра 4 × 4 в 4-ро ворот 15 мин

группа «В»: мяч на двоих, А, мяч в руках, накидывает В,

В с лету бьет по воротам

_____1 час 10 мин

4)

• 5 рывков по 10 м, 3 ускорения и 2 «олених» бега по 30 м

• пресс 2 × 15, спина 2 × 10, отжимание 15 раз

23 августа

2-я тренировка 11:00–13:00

1) Разминка 15 мин

• с подскоком руки шире-обхват

• перескок с ноги на ногу

• по сигналу присесть (5 × 6 раз)

• выпад 10 × 12 раз × 2 повтора

• захлест 5 × 6 с ускорение 15 м

• бедро 5 × 6 с рывок 10 м

• олений бег 10 раз

Ручной мяч 10 мин

_____25мин

2) Команда на две группы

группа «А»: отработка атакующих действий по схемам 20 мин

группа «В»:

• 5 × 5 квадрат 2 × 6 мин, 3 мин в перерыве жонглирование

_____1 час 10 мин

3) Удары по воротам 30 мин

Защ-Нап техника выхода на ударную позицию с фланга финт уход в центр в дальний угол

_____1 час 40 мин

4) Игра 6 × 6 по 5 мин на все поле

_____2 часа

23 августа

3-я тренировка 17:00–19:00

1) Разминка «А» 25 мин

2) Двусторонняя игра, отработка всех командных действий

• атака с фланга с уходом в центр и длинной передачей

• проход через центр

• использование лишнего игрока

• стандартные положения

• игра через связки

25 августа 18:00–19:30

1. Разминка 25 мин:

• пробежка 2 мин

• приседание 20 раз,

• круговые вращения руками (ноги шире) через касания носков ног и проноса рук над головой,

• мельница,

• приседания на правую-левую ногу с касанием руками носков ног,

• взять в руки ногу (пятка к ягодицам) и держать 30 сек (ноги менять),

• взять в руки ногу (нога на уровне пояса, согнута в колене перед собой) держать 30 сек (ноги менять),

• прыжки на месте 1 мин,

• наклоны к обеим ногам (ноги вместе, колени прямые),

• наклоны к правой ноге,

• наклоны к левой ноге,

• беговые упражнения 30 м: подскоки с ноги на ногу, захлест, бедро, скрестный шаг, имитация удара головой, рывки:

• через разворот,

• 1-й рывок по свистку делает имитацию удара головой в прыжке 2-й делает рывок и т. д.,

• спиной по свистку разворот.

2. Двусторонняя игра 50 мин: отработка командных действий в обороне, выход в атаку через центр поля; стандарты: штрафное с фланга, угловой удар

3. Пресс 2 × 20, спина 2 × 10, отжимание 15 раз

Планирование недельного цикла в соревновательном периоде

Понедельник – отдых

Вторник – тренировка 18.00–19.30 поле № 4

Среда – тренировка 18.00–19.30 поле № 1, дальняя половина

Четверг – тренировка 18.00–19.30 поле № 1, дальняя половина

Пятница – тренировка 18.00–19.30 поле № 4

Суббота – отдых

Воскресенье – игра.

День недели	Физическая подготовка	Тактическая подготовка	Техническая подготовка
Вторник	Частота, скорость, координация	Игра 1 × 1, разбор игры, игра в связках	Жонглирование, передача мяча, ведение, обманные движения, отбор мяча
Среда	Скоростно-силовая тренировка, координация	Отработка атакующих действий, игра при плотном сопротивлении	Ведение, удар, короткие и средние передачи
Четверг	Скоростная выносливость, координация	Отработка командных действий, выход в атаку, стандарты	Длинные передачи, ведение мяча, игра головой
Пятница	Ловкость, скоростно-силовые упражнения	Командный контроль над мячом, групповой отбор мяча	Жонглирование, передачи различными частями тела, остановка мяча

Вторник

1) Разминка – 30 мин.

• Построение – 5 мин,

• медленный бег – 3 мин,

• на месте 10 мин: ноги шире плеч и вращение руками с касанием носков ног, мельница, приседание на правую-левую ногу 10 раз, выпад вперед 10 раз на ногу,

• в движении 10 мин; приставные шаги, подскоки с вращением руками, скрестные и семенящие шаги, захлест, бедро, рывки 3 по 15 м

• 2 мин потягивание

2) передачи мяча 20 мин:

• на месте 12 мин: в два касания, в одно касание, в одно касание с переводом по заданию мяча

• в движении 8 мин: в два касания, в одно касание, со

скрещиванием.

3) обводка 1 × 1 // жонглирование по 10 мин (20 мин)

4) остановка мяча 10 мин.

5) 2 защитника и 2(3) атакующих игрока по схемам 20 мин

6) игра 4 × 4 по 3 мин

Среда

1) Разминка – 30 мин

• Построение – 5 мин,

• медленный бег – 3 мин,

• на месте 10 мин; ноги шире плеч и вращение руками с касанием носков ног, мельница, приседание на правую-левую ногу 10 раз, выпад вперед 10 раз на ногу,

• в движении 10 мин; приставные шаги, подскоки с вращением руками, скрестные и семенящие шаги, захлест, бедро, рывки 3 по 15 м

• 2 мин потягивание

2) Передачи мяча в парах – 15 мин

• На месте 5 мин в два касания

• в движении 10 мин в два касания; в одно касание

Следить за силой и точностью передач, движении игроков на прием мяча и после передачи.

3) Команда на три группы по 6 человек. 25 мин

6 × 6 по 6 мин поле 70 × 34, без вратарей ворота 5 × 2, игра в три касания, задача: быстрый переход в атаку // удар по воротам с ходу

4) Группа атаки 5 чел против группы обороны 7 чел,

• вскрытие обороны через центр 10 мин

• через фланги 10 мин

5) Двусторонняя игра, отработка атакующих действий в игровых условиях 30 мин.

Четверг

1) Разминка – 30 мин

• Построение – 5 мин,

• медленный бег – 3 мин,

• на месте 10 мин; ноги шире плеч и вращение руками с касанием носков ног, мельница, приседание на правую-левую ногу 10 раз, выпад вперед 10 раз на ногу,

• в движении 10 мин; приставные шаги, подскоки с вращением руками, скрестные и семенящие шаги, захлест, бедро, рывки 3 по 15 м

• 2 мин потягивание

2) Мяч на троих; ведение и передача мяча в движении 10 мин

• 5 мин Расстояние 30 м, ведение мяча 15 м и передача, партнер делает движение на встречу мячу.

• 5 мин расстояние 30 м, игрок А делает сильную передачу мяча, партнер В в одно касание возвращает мяч, А в одно касание повторяет передачу мяча на В, вторую передачу В принимает на ход и повторяет действия А в направлении игрока С, а А бежит на место В.

3) 5 мин жонглирование мяча в тройках

4) 10 мин длинные передачи в тройках расстояние 20 м

По 3 мин один центре А, В и С на флангах. А накатывает мяч на В, В по катящемуся мячу делает передачу С, С принимает мяч и отдает его А, А в одно касание возвращает С и все повторяется.

5) 30 мин

3 защитника, 3 атакующих игрока по всему фронту, 1 нападающий всегда в атаке, меняется через 5 мин. ЗН начинают атаковать ворота их задача сыграть через нападающего (желательно), нап. задает тип атаки:

• под стенку через центр

• через фланг под прострел и замыкание

• на выход 1 × 1

6) Игра: 4 команды по 5 человек. 5 × 5 на четверть поля по 10 мин 30 мин

Пятница

1) Разминка – 30 мин

• Построение – 5 мин,

• медленный бег – 3 мин,

• на месте 5 мин: ноги шире плеч и вращение руками с касанием носков ног, мельница, приседание на правую-левую ногу 10 раз, выпад вперед 10 раз на ногу

• в движении 5 мин; приставные шаги, подскоки с вращением руками, скрестные и семенящие шаги, захлест, бедро, рывки 3 по 15 м

• 10 мин Эстафеты

2) Мяч на каждого расстояние 20 м (30 мин):

• ведение по прямой правой ногой (разворот через пере-мах левой уход правой)

• ведение по прямой левой ногой (разворот через перемах правой уход левой)

• ведение вн/вн правой ногой (разворот с уходом под себя правой)

• ведение вн/вн левой ногой (разворот с уходом под себя левой)

• ведение 3–4 раза пр вн/вн, 3–4 раза лев вн/вн (разворот с

уходом под себя)

• ведение через каждые 5–6 м перекат на мяче в одну и другую сторону

• ведение через каждые 5–6 м 2-ой перемах с уходом

• ведение через каждые 5–6 м перекат на мяче с последующим 2-ым перемахом

3) По 15 мин (30 мин)

удар по воротам через обводку защитника // квадрат 4 × 4 (взятие бровки через стенку)

4) Игра 4 × 4 без вратаря по 3 мин

Вторник

1) Разминка – 30 мин

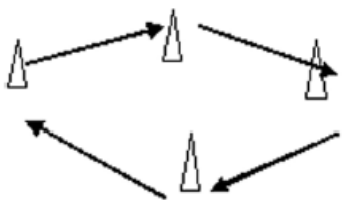
• построение 5 мин (краткий разбор прошедшей игры)

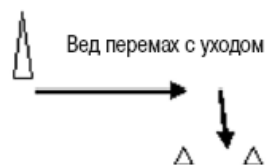
• бег 5 мин

• растяжка и потяжка – 10 мин

• прыжковые упражнения через бег (рывки и ускорения) – 10 мин

2) Скоростное ведение мяча, команда на 2 группы 12 мин:





• обводка стоек правой ногой, левой ногой; 3 мин

• ведение мяча 8 метров, финт с перемахом и уходом между двумя стойками с последующей обводкой

4 стоек змейкой, перебор ногами и выход на удар 6 мин

3) мяч на двоих 20 мин:

• 1-й мяч в ногах, 2-й набегает, 1-й подкидывает мяч, 2-й бьет с лету на скорости

• мяч в руках 1-й накидывает, 2-й бьет с лету на скорости головой

• 1-й пас на 2-го и рывок (расстояние 5-6м), 2-й принимает, разворачивается и пас на ход 1-му

4) Венгерка в движении 30 мин

• щекой правой ноги

• щекой левой ноги

• бедро-щека правая

• бедро-щека левая

• внешней стороной стопы пр/лев ногой

• грудь-бедро-щека (набрасывать чуть в сторону, для движения партнера за счет шагов)

• головой (наброс чуть в сторону не высоко для легкого и быстрого подпрыгивания)

5) Удар 20 мин

• На скорости передачи мяча в касание в парах с выходом на удар

• со скрещиванием

6) игра 4 × 4 20 мин

Среда

1) Разминка – 30 мин

• построение 5 мин

• бег 5 мин

• на месте 8 мин

• в движении 8 мин

• СФП 5 мин

2) в парах (расстояние 10 м) 10 мин:

• передача мяча на месте 3 мин в два касания

• в одно касание с переменой интервала 3 мин

• в движении венгерка (по 3 мин на упр-е) 30 мин:

• щекой пр. ноги

• щекой лев. ноги

• приставным пр-лев щекой

• бедро-щека пр нога

• бедро-щека лев нога

• грудь-щека (грудью направлять себе мяч по очереди на разные ноги)

• головой

• в паре держание головой (один спиной другой лицом, поменяться)

3) Передача мяча в парах 10 мин:

Расстояние 10 м. А ведет мяч, В спокойно отступает, А делает передачу В и направляет действия В, обратно или стенка(с тобой с предложением на рывке под партнера)

4) Мяч на каждого, произвольное ведение мяча, три пары без мяча должны украсть мяч. Работа на пару, один должен выбить мяч в направлении партнера

5) двусторонняя игра 30 мин:

Задача основного состава забивать после взаимодействия с нападающим.

Четверг

1) Разминка

• построение 5 мин

• бег 5 мин (1000 м)

• на месте растяжка

• беговые и прыжковые упр-я 20 м:

Прыжки на двух ногах по прямой, в сторону, со скрестом, с вращением по 3 раза вокруг себя в одну и другую сторону, выпад вперед, в сторону, приседание на каждую ногу, выпрыгивание с прогибом вверх, скрестный шаг, захлест, бедро,

2 эстефеты-челнока.

2) Передача мяча 30 мин

А) на месте:

• в два касания 5 мин

• в одно касание пр/пр 2 мин; лев/лев 2 мин; пр/лев 2 мин; лев/пр 2 мин

• с изменением расстояния

Б) в движении: в одно касание (следить за силой, точностью, скоростью передач)

3) Квадрат 6 × 6 // 6-ро бьют по воротам, замена через каждые 8 мин.

Квадрат 4-ро по флангам,2 игрока в центре, каждый с каждым,

отбор только у партнера, из центра на фланг могут поменяться только после того как центральные игроки сыграли между собой в стенку, касаний неограниченно.

4) Игра 9 × 9 отработка взаимодействий игры в атаке через нападающего.

Пятница

1) Разминка 30 мин

• построение 5 мин

• бег 5 мин (1200 м)

• растяжка 10 мин

• эстафеты 10 мин

2) Передача мяча в тройках расстояние 24 м 15 мин:

• ведение мяча пр. ногой движение на встречу 2 мин

• ведение мяча лев. ногой движение на встречу 2 мин

• ведение мяча пас щекой с середины дистанции движение на встречу 3 мин

• ведение мяча пас вн. ст. ст. с середины дистанции движение на встречу 2 мин

• А ведет мяч пас В, В в одно касание возвращает мяч А, А на ходит на мяч и в касание второй раз делает передачу на В, в момент второй передачи В делает движение на встречу мячу (упр-

е повторяется в обратную сторону) 3 мин

3) игра по 4 чел в команде

Вторник

1) Разминка 30 мин

• построение 5 мин

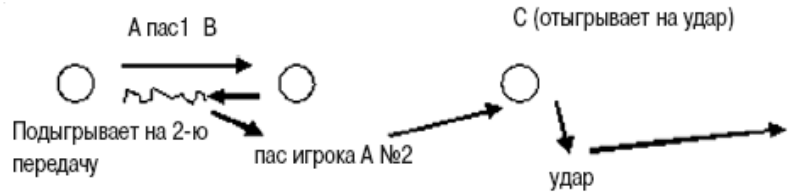
• бег 5 мин (1200 м)

• растяжка 10 мин

• эстафеты 10 мин

2) Ручной мяч; команда разбита 9 × 9, по 3 человека от команды (3 × 3) играют в штрафной (10 × 10 м) малых ворот (3 х 2), такая же группа находиться у других ворот, игровое поле 25 × 40 м, между штрафными играет группа 3 × 3, задача игроков играющими между штрафными сделать передачу игрокам находящимся в штрафной площади (владеть мячом не более 3 сек на игрока), команда защищающаяся в штрафной площади отобрав мяч должна отыграть его команде между штрафными. через 6 мин команды меняются местами 20 мин.

3) Удар по воротам 25 мин



• то же, но В после отыгрыша игроку А, тоже предлагает себя под удар игроку С

4) Игра 9 × 9 2 тайма по 20 мин

Команда разбита на группу атаки (5 чел) и обороны (4 чел), пересекать центр нельзя.

Среда

1. Разминка 30 мин

• построение 5 мин

• бег 1000 м

• растяжка 10 мин

2. Передача мяча в парах 15 мин:

• в два касания 5 мин

• в одно касание 3 мин

• в движении 3 мин в одно касание

• со скрещиванием 3 мин

3. 20 мин (10 мин удар по воротам с хода // 10 мин

установка на игру)

4. Игра 2 × 25 мин

Четверг

1) Разминка 35 мин

• построение 5 мин

• бег 5 мин

• растяжка 10 мин

• ведение мяча; 12 стоек

Обводка пр. ногой, левой ногой, обводка стоек только внешней ст. ст., обводка стоек по кругу по очереди, одну стойку внешней. следующую внутренней,

Одной ногой быстрая обводка в одно касание на стойку. Все по 2 повтора 15 мин

2) Команда разбивается на группы:

• 3 защитника и вратарь; 1 нападающий (играющий за группу атаки); группа атаки 4 человека (лев, пр, опорн, под нап полузащ). 20 мин.

• 3 защ + 3 пол + 1 вратарь (группа обороны, задача: ото

брать мяч выйти за центр поля и закрепиться). 4 пол + 1 нап (группа атаки, задача: забить гол, при потери мяча произвести быстрый отбор) 20 мин (10 мин поменять в группах игроков)

3) игра 9 × 9 2 × 20 мин

Пятница

1. Разминка 30 мин

• построение 5 мин

• бег 5 мин

• растяжка10 мин

• Беговые упр-я 10 мин

2. В парах венгерка 20 мин:

• щекой пр. ноги

• щекой лев. ноги

• приставным пр-лев щекой

• бедро-щека пр нога

• бедро-щека лев нога

• грудь-щека (грудью направлять себе мяч по очереди на разные ноги)

• головой

• в паре держание головой (один спиной другой лицом, поменяться)

3. Мячи в центре, игроки на стойке А, тренер пас на стойку В, между стойками расстояние 5 м, игрок должен успеть перехватить передачу и совершить удар по воротам. 15 мин

4. В парах остановка мяча 15 мин

5. 20 мин удар по воротам: ведение пас на ход партнеру удар с ходу в касание

6. 10 мин удар головой с наброса (с рук ногой)

7. 10 мин обводка – удар 1 в 1

Вторник

1. Разминка

• пробежка 5 мин

• растяжка 10 мин

• бег разминка 10 мин

2. Мяч на каждого:

• жонглирование 5 мин

• обводка стоек (на 2 группы по 15 мин на станции) 30 мин

А) 10 стоек по прямой (дист 1 м)

• пр. нога

• лев нога

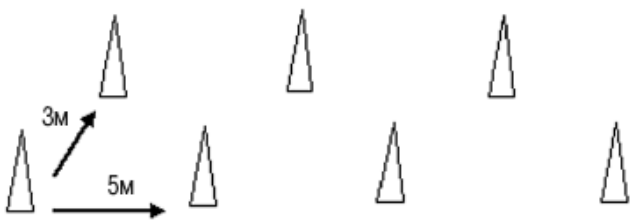
• внешней-внешней

• внутренней-внутренней

• пр. ногой на касание

• лев. нога на касание

Б) 7 стоек в шашечном порядке



• пр. ногой

• лев. ногой

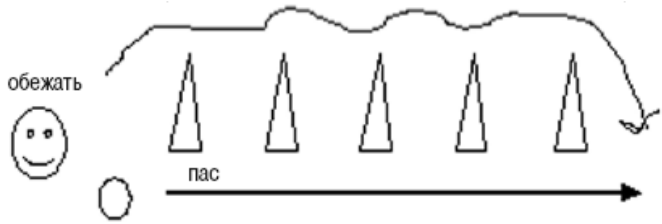
• внешней-внешней

• внутренней-внутренней

• перемах – уход

• на 2 касания

3. Удар по воротам (5 конусов по прямой расстояние 0.5 м) 15 мин



• обежать пр. нога 5 мин
• обежать лев нога 5 мин
• змейкой оббежать стойки 5 мин

4. Мяч на двоих; игрок с мячом с рук делает передачу в сторону партнера подъемом, расстояние 5–6 м, партнер должен принять мяч (грудь, бедра, щека) и обработать мяч на передачу по 8 мин на игрока. 15 мин

5. Мяч на каждого; обучение удара с отскока подъемом 10 мин

6. Игра 6 × 6 по 5 мин

Рекомендации ФИФА по ключевым аспектам тренировки

ФИФА предлагает недельный цикл для 15–17 лет

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
утро						
Отдых	Отдых или индивидуальная работа. Техника (базисные упражнения)	Физическая подготовка, работа над скоростью. Техническая подготовка. Упражнения с передачами и взятием ворот	Работа над координацией. Технико-тактическая подготовка для индивидуальной работы	Отдых	Технико-тактическая работа. Командные упражнения. Скорость. Подготовка к игре (имитация игры)	
вечер						
Разминка. Координация Аэробная направленность. Командные упражнения	Физическая подготовка. Индивидуальная работа. Сила. Техническая подготовка Небольшая игра с заданием каждому игроку	Технико-тактическая подготовка. Атака. Оборона. Игра (акцент на взятие ворот)	Техника и физическая подготовка. Работа в аэробном и анаэробном режимах. Игра на ограниченном участке (уменьшенном поле) или игра (контрольная)	Техническая работа. Теннис-бол. Индивидуальное мастерство в завершающей фазе при ударах ногами, головой. Командные действия. Стандартные ситуации	Отдых	Игра

ФИФА рекомендует сосредоточить внимание на ключевых моментах тренировки при обучении техническим и тактическим приемам, а также атлетической и физической подготовке, учитывая психологические аспекты разных возрастных групп, сохраняя методологию на каждом этапе

Ключевые пункты тренировки и цели обучения: технические и тактические аспекты

Технический аспект	Технический и тактический аспекты	Аспект коллективной тактики
Индивидуальная работа с мячом	**→ Работа с мячом в игровой ситуации**	**→ Интеграция в команду**
Для развития и прогресса • Набор технических навыков и уверенное владение мячом • Координационные навыки • Владение мячом: в условиях прессинга, на скорости, в стадии утомления • Контроль мяча в движении: – Принять мяч с поворотом и сделать первый пас – Дриблинг, финты, различные виды передач – Получение мяча (головой и ногами) и завершение атаки – Быстрая игра в 1 или 2 касания • Скорость исполнения движений (правильный выбор и быстрота)	**Для развития и прогресса** • Умение атаковать и обороняться в игровой ситуации • Игровое мышление, понимание тактики, индивидуальное тактическое поведение • Быстрое переключение от защиты к атаке или наоборот • Изменение темпа • Тактические взаимосвязи между игроками и линиями (атака, середина поля, защита) • Зонная игра как основа обучения тактике • Общее понимание и культура игры	**Для развития и прогресса** • Тактическое поведение в игре, конкретной игровой системе и тактической организации • Тактическая универсальность в игре, в линиях (атака, центр поля, защита) и переключение с атаки на оборону и наоборот • Универсальность в зонной игре, в смешанных системах • Тактические изменения, изменения в системах и организации игры • Стандартные положения: техника и тактика

Методология тренировки	Методология тренировки	Методология тренировки
• От игрока с мячом к ситуации 1 на 1 • Индивидуальные упражнения, затем использование партнера для тренировки навыков • Вариации простых упражнений с использованием динамичных и ритмичных движений с целью постепенного достижения оптимальной скорости • Координационные навыки и технические приемы с использованием всех контактных поверхностей тела (ноги, остальные части тела) • Тренировка игрока с мячом, целью которой является достижение эффективности действий и творческого подхода →Тренировки с использованием усложняющих упражнений, технических циклов, соревнований по мастерству и игр	• От 2 на 1, 2 на 2 к 4 на 4, от 5 на 4 к 9 на 9 к ситуации реальной игры • Ситуации и действия из реальной игры, со сменой темпа • Упражнения на улучшение концентрации и игрового мышления в различных игровых ситуациях • Усложняющие упражнения на повторение, как без соперника, так и с пассивным соперником, а затем с активным или полуактивным соперником в темпе матча, с целью достижения оптимальной скорости исполнения • Игры, упражнения, игровые ситуации • Варьирование игровой площадки для одного и того же формата игры • Игра в условиях количественного и качественного превосходства • Повышение уверенности игрока в себе и побуждение его к риску	• Упражнения – с 10 или 11 игроками, от 7 на 6 к 9 на 9; 11 на 1, 11 на 4 к 11 на 11 • Упражнения на различные моменты игры и тактические упражнения с организацией игры • Атака против защиты и наоборот • Например, защита из 6 человек против атаки из 7–8 человек или команда из 11 человек, отрабатывающая позиционное нападение против защиты из 6 человек • Нормальная игра или игра со специальными инструкциями • Улучшение понимания и спонтанного усвоения тактики • Использование видео, анализ матчей

Ключевые пункты тренировки и цели обучения: физические, психологические и образовательные аспекты

Атлетический и физический аспекты	**Психологические аспекты**	**Другие аспекты, подлежащие улучшению**
Психомоторные и атлетические навыки, связанные с исполнением	**Связанные с исполнением психологической установки**	**Связанные с образованием и тренировками понятия**
Следует развивать • Оптимальная физическая подготовка • Основные необходимые атлетические и физические требования к игре – как в общем, так и в конкретных областях • Предотвращение травм • Слежение за уровнем исполнения → Учет физического развития и возраста	**Следует улучшать** • Психологическая подготовка игроков • Знание психологических факторов, влияющих на исполнение • Тренировка ментальных качеств на поле: – концентрация, внимание, уверенность в себе, сила воли, упорство, агрессивность, контроль над эмоциями, решительность и т.д. • Необходимые средства для улучшения психологической силы игроков	**Следует усвоить и улучшать** а) Образование • Персональная подготовка игроков – гигиена в жизни, питание – знания о теле и заботе о нем – методы восстановления и регенерации – подготовка организма для хорошего выступления – успешное совмещение школьной жизни и карьеры игрока – общая культура и знания о спорте в целом – знание Правил игры – честная игра (fairpaly) – допинг

Методология тренировки	Методология тренировки	b) Тренировки
• Основные физические факторы: аэробная выносливость, мышечная сила, гибкость, координация и скорость, начиная с 10 лет и далее • Особые факторы: аэробная выносливость (аэробная сила), мышечная сила и релаксация, ритмическая и циклическая скорости от 15 до 18 лет • Многоцелевая тренировка: – Координация + техника и выносливость – Сила и координация – скорость и техника – Аэробная, анаэробная, техническая и тактическая выносливость – Аэробная сила и скорость – сила и техника – Скорость + координация и гибкость • Комплексная тренировка с мячом • Отдельная тренировка и дополнительные виды спорта	• Тренировочные игры и упражнения, которые постоянно учитывают психологическую сторону • Цели психологической природы следует включить в обучающую и тренировочную деятельность • Например, единоборство 1 на 1; концентрация, упорство, агрессивность, игровое мышление (восприятие / предвосхищение) • Тактические игры с инструкциями или игры на развитие навыков восприятия (предвосхищение, анализ, принятие решений) • Упражнения или игры, включая упражнения на игру под прессингом или в состоянии утомления • Всегда устанавливать с игроком психологическую причину (причины) успеха или его отсутствия • Другие техники тренировок: – визуализация, коммуникация (разговор друг с другом) – самооценка исполнения – релаксация – персональная подготовка	• Индивидуальные тренировки в малых группах (от 2 до 8 игроков) – базовая техника • Для нападающих, полузащитников, защитников • Координация, основные упражнения на бег и т.д. • Улучшать способы адаптации тренировки к индивидуальным нуждам игроков • Оптимизировать качество преподавания, взаимодействия и отношений между игроками и тренерами Компенсировать нехватку инфраструктуры и оборудования

IV.Отбор в футболе

• ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ДЕТЕРМИНИРОВАННОСТЬ

• ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ФУТБОЛУ

• ВРЕМЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ

• способности детей к проявлению быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств и выносливости (как общей, так и скоростной);

• способности к освоению и выполнению техники;

• унаследованный тип нервной системы, что определяет скорость мыслительных актов (обладателей быстрых реакций – в нападение, медленных – в защиту), тактику и психологию игрока;

• темп прироста физических и технических показателей;

• влияние типа выполняемой работы на здоровье

• 7–8 лет – плавание, фигурное катание, гимнастика, теннис;

• 8–9 лет – акробатика, спортивная гимнастика, прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамп-липа, слалом, скоростной спуск;

• 9-10 лет – биатлон, лыжные гонки, бадминтон;

• 10–11 лет – коньки, гребля, баскетбол, волейбол, хоккей, футбол, гандбол, водное поло, фехтование;

• 11–12 лет– борьба, легкая атлетика, стрельба, конный спорт, пятиборье;

• 12–13 лет – бокс, велосипедный спорт;

• От 13 лет – тяжелая атлетика.

Сегодня в Германии набирают в 4–5 лет, в России начали набирать в 5–6 лет, а отбор осуществляют начиная с 12 до 17 лет

• ПРИНЦИПЫ ОТБОРА

• знании требований вида спорта;

• научно обоснованных критериях, их количественных характеристиках;

• апробированной процедуре отбора.

• целесообразность занятий данным видом спорта исходя из соответствия способностей ребенка требованиям вида спорта;

• способность к прогрессированию в процессе обучения и тренировки;

• выбор наиболее талантливых спортсменов.

▲ Рис. Пирамида отбора: классическая и реальная

• КРИТЕРИИ ОТБОРА

• МПК > 54 мл/кг/мин.

• низкую частоту сердечных сокращений (150–180 ударов в минуту) в ходе соревновательной деятельности

• скорость выполненных технических действий, которая существенно зависит от доли быстрых мышечных волокон;

• объем действий, выполняемый на максимальной или около-максимальной скорости

• ПОИСК ТАЛАНТА

• Скорость – наиболее важное физическое качество спортсмена.

• КООРДИНАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

• Результаты тестов игроков, сохраненные в базе данных, позволяют производить сравнения результатов спортсменов

• МОТИВАЦИЯ

• К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

• Результаты тестов являются высокой положительной мотивацией

• ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

• Объективные результаты тестов позволяют тренеру оптимизировать тренировочный процесс подготовки футболистов.

• ПОИСК ТАЛАНТА

• МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ И УСКОРЕНИЕ

• Скорость – наиболее эффективное оружие футболиста.

• Спринт 20 м – основной тест на скорость.

• СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

• Футбол – игра, требующая от игрока высокой скорости, резких ускорений и остановок, приводящих к утомлению. Тест «челнок»

• АНАЭРОБНАЯ МОЩНОСТЬ

• Тест повторяющийхя прыжков
• ВЗРЫВНАЯ СИЛА
• Тест на прыгучесть с изменяющейся продолжительностью

Современные тенденции подготовки юных футболистов Испании

Марьяно Морено – инструктор ФИФА

Начальная подготовка футболиста:
последовательность
рациональность
прогрессивность

Футбол сегодня – скоростной, интенсивный, силовой.

Особое внимание ментальной, психологической, умственной подготовке. 80 % времени тренировки – работа с мячом.

Основное время уделяется работе: на скорость, выносливость, силу, координацию, гибкость, равновесие, а также определяют умственные возможности.

В работе по технике особое внимание уделяется: точности, оценки расстояния и силы.

Тренировки проходят на площадках малых размеров. С 8 до 12 лет играют 7 × 7.

Дети хотят развлекаться. «ребёнок играет ради игры».

Для каждого отобранного игрока составляется долгосрочный план работы.

Прежде, чем требовать от игрока хороших результатов, надо научить хорошо играть.

Футбол искусство, тренировка – это труд. Учить творить.

Искать талант, так как талант есть или его нет.

Творчество игрока раскрывается тогда, когда игрок может думать и хочет думать.

Надо привлечь игрока, завлечь его футболом, игрой.

Надо интересно тренировать, подбирать упражнения, доводить и достигать совершенства, формировать личность.

Нужны дети, которые стремятся только побеждать.

Хороший тренер тот, который может работать по призванию, испытывает сильную любовь к своей работе. Каждые четыре года тренер должен подтвердить свои знания.

Начальная подготовка тренера начинается тогда, когда игрок заканчивает играть.

Игрок, который хорошо играл – это ещё не тренер.

Он должен пройти курсы подготовки, знать:

методическую последовательность, рациональность, прогрессивность на всех этапах тренировочного процесса, уметь

руководить, уметь учить на поле.

Тренер должен получить знания по подготовке игрока – о его физическом, техническом и тактическом воспитании, и уметь осуществлять классический контроль за собой и игроками с которыми работает. Тренер должен проявлять лучшие человеческие качества.

Футбол – анархия движений. Юношеский футбол – большой дух соревнований.

Игрок должен испытывать удовольствие как в игре, так и в тренировке. Если на первом этапе обучения, тренер не придаёт значение ошибки, то на втором этапе – не позволяет делать ошибки.

На этапе обучения – игрок – хозяин мяча, постоянно контролирует и ищет его в разных ситуациях.

Игрок должен понять любую ошибку, а тренер не ругая, поправить игрока, исправить ошибку, чтобы игрок понял как надо сделать правильно, рационально и быстро в данной ситуации.

Тренер должен уметь показывать, поправлять, исправлять, но не ругать. Как действовать тренеру, когда ты выделяешь игрока?

Прояви доверие к игроку и к команде.

Тактику начинают давать с 12 лет, уделяя внимание как индивидуальной, так и командной. Когда выходят на большие поля, с 13–15 лет-особо выделяя дух соревнований, где закладывается фундамент, формируется игрок, идёт прогресс.

Тренер не думай, что ты знаешь всё!

Учись всегда, всему, познавай.

Умей выслушать хорошее и плохое.

Умей анализировать себя.

Умей анализировать критику как твоего игрока, так и тренера. Тренер должен учить игре не торопясь.

Игрок – хозяин мяча.

Игрок должен знать, что бывает после потери мяча.

Игроку не нравится играть автоматом, то есть, когда тренер говорит ему под ногу: отдай, обыграй, убеги, бей и т. д.

Вы знаете, что этапы подготовки: 8—12,13–15, 15–18, а в индивидуальных случаях 16–19, 20 лет очень разные и каждый имеет свою задачу, которую должен решить тренер вместе с игроком и их родителем. Тренер – воспитатель, сейчас он имеет все возможности, чтобы подготовить себя, как можно лучше.

Тренер должен: рассказывать, показывать, справлять, поправлять, доводить до совершенства.

Тренер должен получать удовольствие от тренировки, игры, от отношения к игрокам и команде.

Если тренер:
только говорит – игрок усваивает – 10 %
игрок читает – игрок усваивает – 20 %
игрок смотрит – игрок усваивает – 50 %
тренер демонстрирует – игрок усваивает – 75 %
при непосредственном обучении– игрок усваивает 80 %

Как можно определить талант или возможность игрока к проявлению творчества?

Ценить игрока, уважать, поддерживать способного к самопожертвованию.

Поддерживать игроков победителей:
Я лучший
Я сильнейший
Я забью
Я обыграю
Мы выиграем

Для отбора в сборную: талант
Желание тренироваться
Хотение
Старание

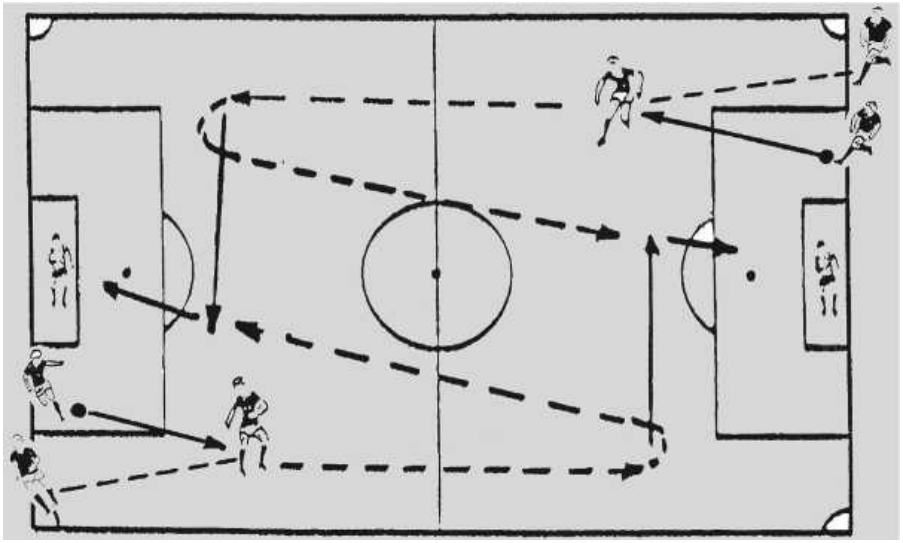
Искусство в футболе достигается за счёт ментальной подготовки, за счёт духа, «Я сделаю лучше», «Я не дам обыграть», «Я не должен ошибиться», Я должен быстро думать, что сделать в данный момент, что будет в следующий.

Марьяно Морено – инструктор ФИФА:

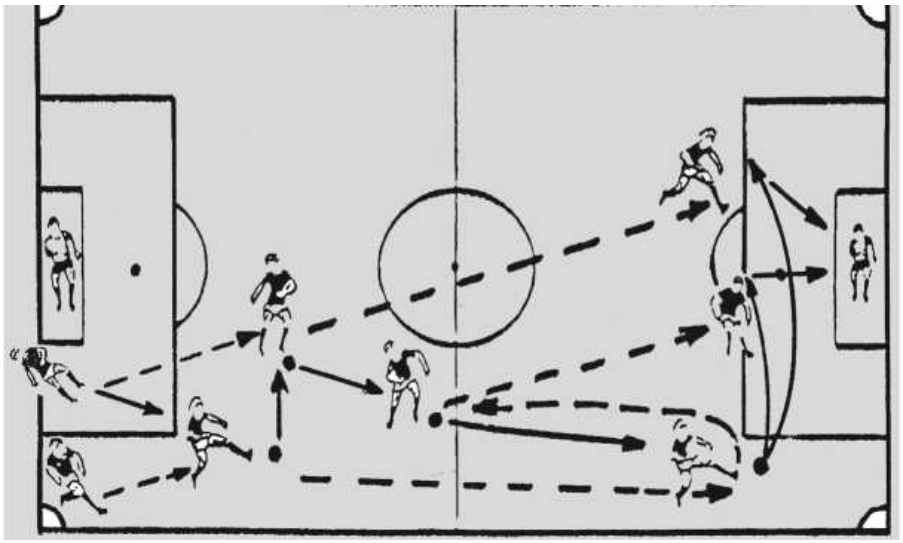
Рекомендует три схемы упражнений, которые направлены на:

1. развитие быстроты
2. развитие скорости
3. развитие скоростной выносливости при повторном или интервальном методах тренировки
4. развитие быстроты и четкости выполнения технических элементов
5. повышение технической оснащенности
6. концентрацию внимания, каждый должен знать, что он делает в данный момент и что он должен сделать при внезапно измененной ситуации (обстановке).

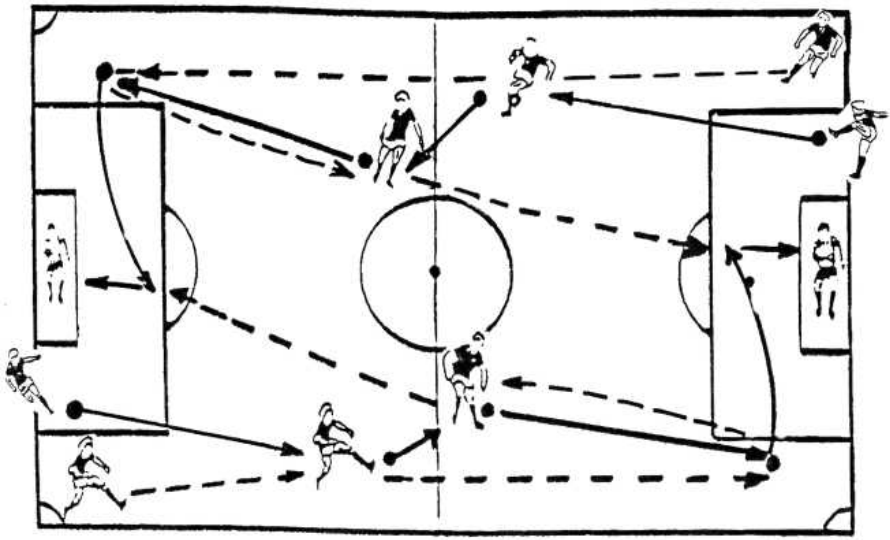
1)



2)



3)



Поиск талантов

Поиск талантов – главный приоритет лучших клубов, которые могут, в свою очередь, предложить отличные условия для тренировок и развития юных игроков.

Ряду «маленьких» клубов также необходимо продолжать политику приоритета тренировки и развития своих юных футболистов. В конце концов, один из тех молодых игроков, которым даются высококлассные тренировки и развитие, в конечном счете может оказаться звездой, подписать контракт с которой будут гореть желанием лучшие клубы.

Талантливые игроки на дороге не валяются; профессиональному скауту часто необходимо провести долгое методическое, пристальное наблюдение и иметь изрядное терпение, чтобы найти таких игроков.

Игрок незаурядного таланта:

Может выполнять на поле трюки, которые не способны выполнять другие игроки. Талант – это на 20 % природный дар и на 80 % результат усердной работы!

> «Когда мы говорим о спортивном таланте, мы имеем в виду то, что талантливый человек имеет шанс выше среднего показать действительно выдающиеся спортивные результаты».

V.Тактика в футболе

Стиль игры

1. Системы игры
2. Игра и тактические стратегии
3. Тактические стратегии
4. Подготовка команды
5. Тактическая подготовка молодых футболистов
6. Характеристика игроков по позициям
7. Бланк рапорта о матче
8. Стандартные положения – комбинации для применения

Стиль игры команды – это манера игры на поле. В каком-то смысле его можно рассматривать как «фирменный знак» команды.

Можно даже говорить об особом психическом состоянии, заданном тренером на основании его собственного опыта или присущей ему футбольной культуры (например, Сколари, Хиддинк, Венгер, Сакк, Круйф, Бесков, Маслов, Лобановский…), а также на основании известных ему положительных качеств футболистов.

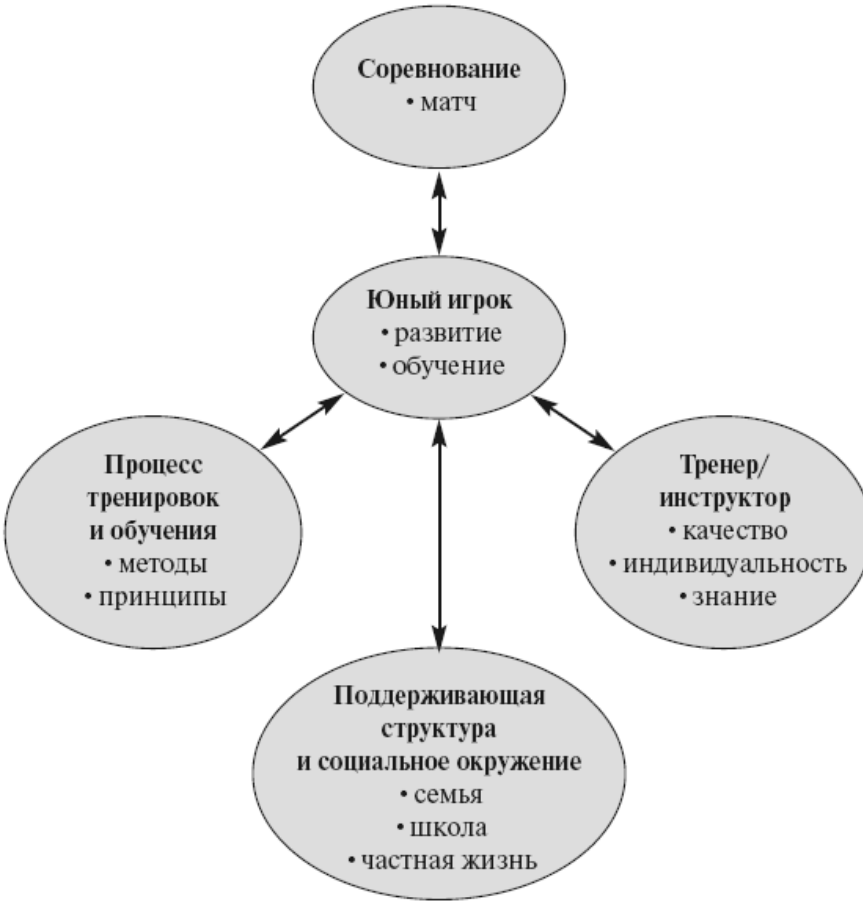
Сегодня в футболе применяются системы игры:
основные: 4 × 4 × 2, 3 × 5 × 2, 4 × 3 × 3
или варианты: 3 × 4 × 1 × 2, 4 × 2 × 3 × 1, 4 × 1 × 3 × 2, 5 × 3 × 1 × 1

Названные различные системы игры будут применятся в зависимости от счета или игровой ситуации.

Так при игре в обороне, команды применяют схемы
4 × 4 × 2 или 4 × 5 × 1,

В атаке схемы видоизменяются:
3 × 4 × 3, 3 × 5 × 2, 3 × 3 × 4.

Юный футболист – в игре



После детского возраста, «золотого возраста» психомоторного развития, наступает стадия тренировок начального уровня (12–15 лет); в это время следует работать над футбольными навыками, особенно техникой и техническими и тактическими основами игры. Затем идет стадия обучения (16–19 лет), развивающего основные навыки и технические элементы, во время которой отрабатываются навыки, связанные с исполнением.

Основной упор на обучение формирует основу этой новой программы развития ФИФА, цели которой следующие:

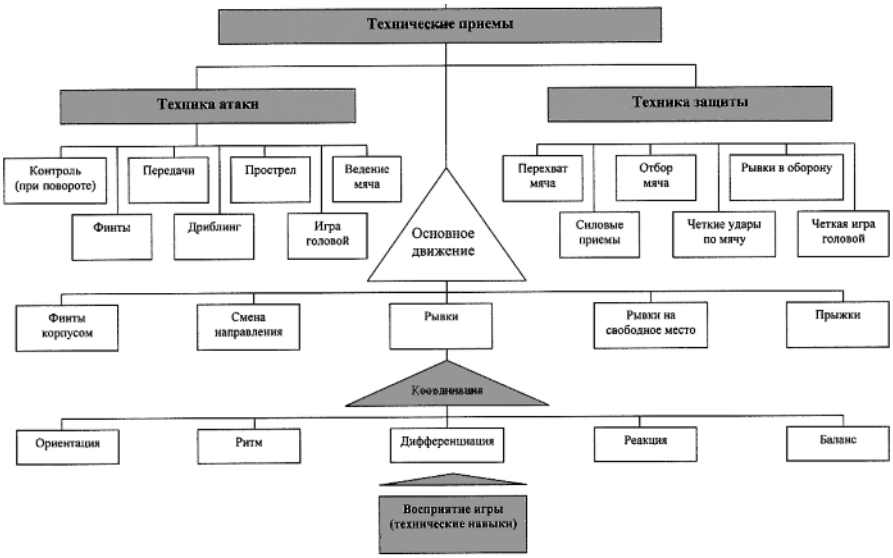
• Совершенствовать обучение и развитие юных футболистов, предоставляя лучшее качество обучения и инструктирования. Сами игроки должны находиться в центре тренировочного процесса.

• Развивать систему подготовки тренеров и содействовать их совершенствованию, особенно для тех тренеров, которые работают с юными футболистами на стадии обучения.

• Развивать и улучшать структуры персонала, условия

обучения и программы тренировок.

Базовые технико-тактические навыки



Технические принципы игры

В атаке

1. Атаковать всей командой (количество игроков, их позиции).

2. Атаковать широким фронтом, ломаной линией.

3. Поддерживать постоянные благоприятные тактические связи в звеньях и линиях.

4. Расширить количество игровых зон действия атакующих игроков.

5. Основной маневр – скоростной

6. Атакующие действия проводить в основном в высоком темпе за счет острых открываний, паса, обводки, создания количественного превосходства сил на отдельных участках поля, плотного закрывания игроков противника в районе мяча и организации быстрых контратак.

7. При большом скоплении противника в обороне вести игру ритмично.

8. Чаще менять направление атаки, не давая возможности противнику обороняться на отдельных участках большим количеством футболистов.

9. Использовать все возможности для взятия ворот противника, действуя при этом быстро и самоотверженно.

10. Активные действия в атаки игроков середины поля

должны носить постоянный характер и при этом они должны быть направлены на создание количественного превосходства на отдельных участках поля, на установление благоприятных тактических связей в зоне, на атаку ворот ударом.

11. Допустимо в атаке крайних и центральных защитников

В обороне

1. Защищаться всей командой (место игроков и их позиция) расширяя игровые оборонительные зоны действия футболистов.

2. Строго соблюдать принципы страховки по всему фронту обороны не только игроком защиты, но и средними и атакующими футболистами.

3. В опасной для команды зоне, в месте нахождения мяча, играть с приминением персональной опеки.

4. Центральные защитники должны строго соблюдать страховку.

5. Крайние защитники осуществляют страховку по диагонали.

6. Постоянно должны осуществляться тактическая связь и особенно между вратарем, защитниками и игроками середины поля (выполнение команд и подсказок, страховки при выходах вратаря) передача назад и т. д.

7. При сорванной атаке на ворота противника – назад быстрое закрывание игроков противника, принятие немедленных мер для отбора мяча, не давать свободно разыгрывать противнику мяч в близи ворот.

8. При развитии атаки противника, нападающие отходят на исходные позиции, преследуя подключающихся игроков противника.

9. При играх с более сильным противником придерживаться баскетбольного принципа (возвращение в зону и тщательный заслон).

Техническая подготовка

1. Остановка мяча: катящегося, летящего.

2. Левой, правой, ногами, на месте, в движении, прыжке.

3. Остановка мяча – грудью, бедром, головой.

4. Удары по мячу ногой, левой, правой с места, катящегося, прыгающего, летящего.

5. Удары по мячу головой в прыжке с места, с разбега, в борьбе за мяч.

6. Ведение мяча, обводка, финты ногами, туловищем.

7. Меткость ударов.

8. Выполнение технических приемов в различных сочетаниях.

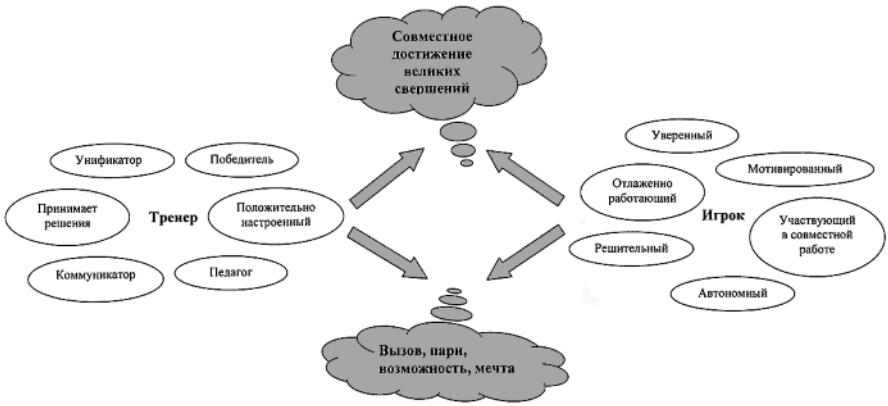
9. Выполнение приемов в условиях борьбы.

10. Выполнение приемов в состоянии утомления.
11. Перечень основных недостатков в технике.

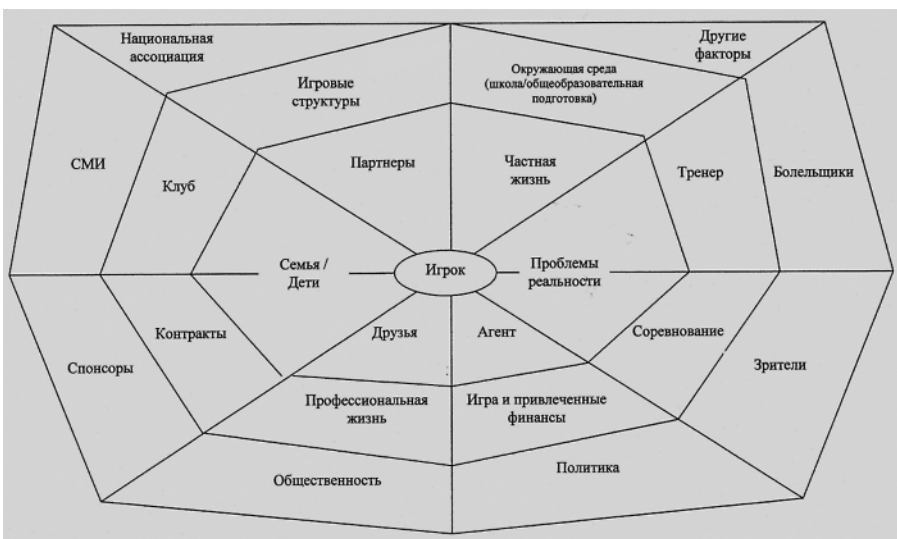
Тактическая подготовка.

1. Понятие о системе игры, о позиции при атаке, при обороне, при переходе от атаки к обороне и от обороны к атаке.
2. Рациональное маневрирование.
3. Тактическая инициативность.
4. Внимательность.
5. Предугадывание замысла своих партнеров и противников.
6. Быстрота тактических решений.
7. «Обзор поля».
8. Умение играть по заданию.

Взаимоотношения тренера и игрока в команде



Периферические факторы современной игры



Развитие игрока

• Развитие игры в таком направлении автоматически подразумевает, что игрок также должен приспосабливаться. От современных игроков, которые хотят преуспеть на самом высоком уровне, требуется наличие качеств абсолютно другого уровня, по сравнению с теми, что считались необходимыми еще десять лет назад.

• Современный игрок должен обладать превосходной техникой. Вот почему игроки должны получать

высококачественную начальную подготовку (12–15 лет) и обучение, развивающее основные навыки и технические элементы, (16–19 лет) еще в юном возрасте. Это идеальное время для усовершенствования их технических навыков и работы над основными элементами: ударами, игрой головой и дриблингом.

• Он должен научиться тонко чувствовать и понимать тактику, что позволит ему подстроиться под данные тренером указания, укрепляя при этом свою способность реагировать и адаптироваться, что необходимо при смене тактики во время матча.

• Помимо всего прочего, он должен быть атлетом – состоявшимся спортсменом высшего уровня. Необходимо, чтобы он мог положиться на свои качества скорости, силы и восстановления.

• Поскольку ментальная сила также входит в арсенал средств современного игрока, он должен знать, как заявить себя игроком с большой ментальной решительностью, который полностью контролирует себя в сложных ситуациях и способен превзойти самого себя, если того требует игра.

Упражнения технико-тактической подготовки

ИГРА БЕЗ МЯЧА

Упражнение 1

• Игра на двое ворот; в каждой команде 3 игрока, из них 2 в поле (2:2) и один разыгрывающий на боковой линии.

• Основная задача: уход от противника с помощью обманных движений (когда мяч передается на свободное место).

Условия:

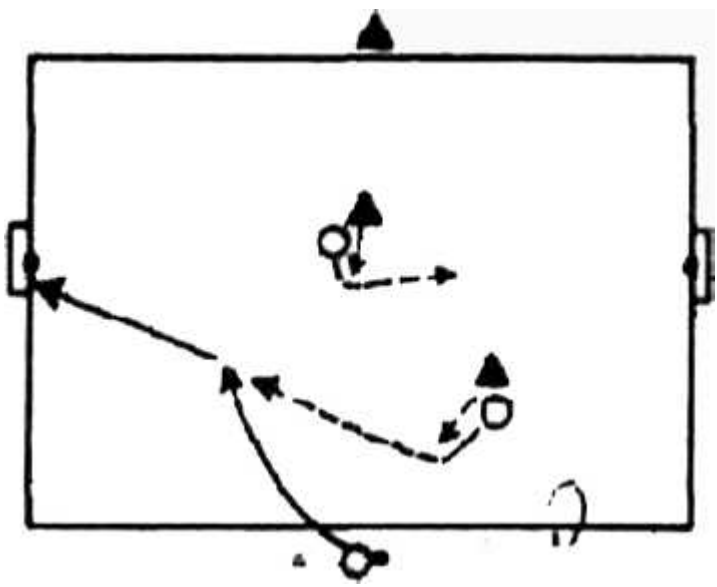
• удары наносятся по любым воротам после вбрасывания мяча;

• вратарь возвращает мяч разыгрывающему, команда которого владела мячом (била по воротам);

• разыгрывающий обрабатывает мяч и затем вбрасывает его в поле открывающемуся партнеру;

• при отборе мяч передается своему разыгрывающему (или одному из вратарей), которые продолжают игру;

• в поле две пары 1: 1 (рис. 1).



Упражнение 2

• Организационная форма та же, что в упражнении 1.

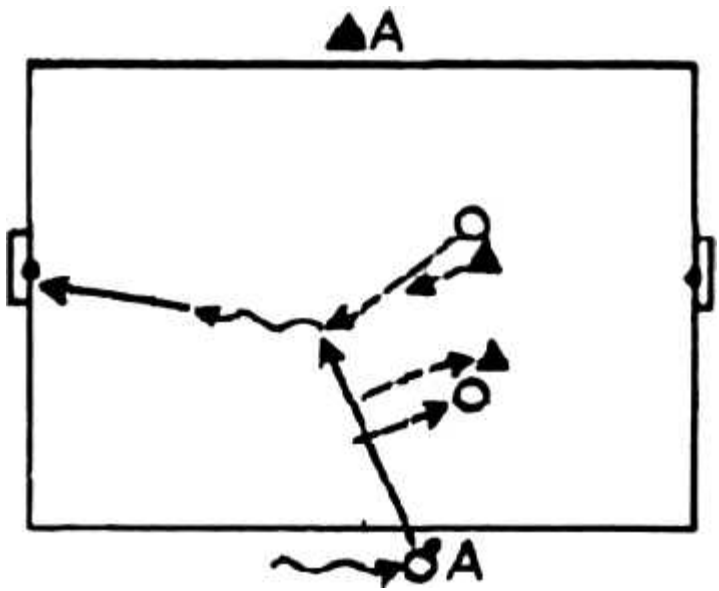
• Основная задача та же, что в упражнении 1; дополнение: обучение некоторым действиям игроков средней линии.

Условия:

• как в упражнении 1; дополнительно: разыгрывающий не вбрасывает мяч, а передает его ногой (верхом или низом) на свободное место на ход своему партнеру;

• разыгрывающий имеет право держать мяч и вести его до паса вдоль боковой линии, не подвергаясь атакам противника, по воротам он не бьет;

• пас до ухода партнера от противника приравнивается к потере мяча и смене ролей (рис. 2).



Упражнение 3

• Организационная форма та же, что в упражнении 1; кроме того: оба разыгрывающих играют друг против друга на боковой линии, мешая приему мяча.

• Основная задача: та же, что в упражнениях 1 и 2. Игра без мяча также и для разыгрывающих.

Условия:

• разыгрывающий команды, владеющий мячом, должен сам уходить от противника при вбрасывании мяча вратарем.

Разъяснения

Такие игры могут проводиться как турниры нескольких команд, состоящих из трех игроков (в дальнейшем число игроков в каждой команде можно увеличивать). Вбрасывание из-за боковой линий снижает темп игры; это нужно, чтобы пары могли снова разобраться для нового ухода от противника. Атака на любые ворота облегчает игру без мяча и маневры по уходу от противника, который вынуждается к постоянной опеке.

Небольшое число игроков в поле дает возможность для выполнения тактических заданий и более интенсивную их отработку. В такой же игре на большем по размерам поле у вратарей под рукой должно быть как можно больше запасных мячей.

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА

Упражнение 1

• Ограниченная площадка с нейтральными полями (3 × 3 м) в четырех углах; 2 команды по 6 человек.

• Основная задача: держание мяча, подготовка атаки с использованием пространства, точные длинные передачи, обзор поля и игра без мяча, создание возможностей игры «в стенку», дриблинг для сохранения мяча.

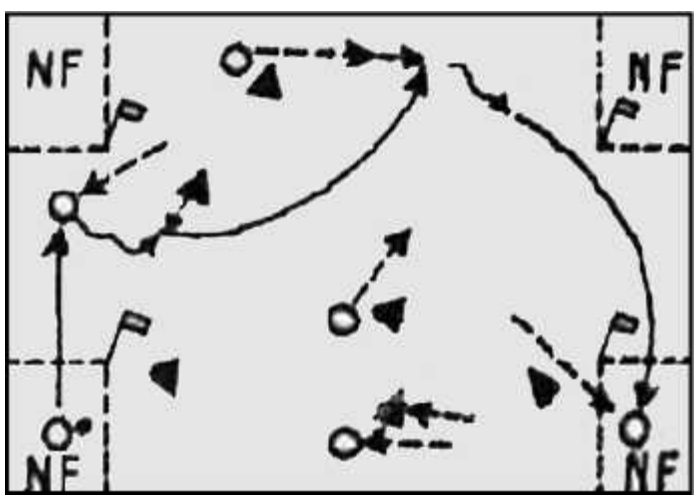
Условия:

• держать мяч в своей команде;

• игра от двух нейтральных полей одной стороны к противоположным нейтральным полям и обратно («и гол);

• в нейтральное поле могут входить только игроки команды, владеющей мячом;

• занимать можно любое нейтральное поле (рис. 3).



Упражнение 2

• Организационная форма та же, что в упражнении 1.

• Основная задача: подготовка и осуществление верхового паса на свободное место (на выход).

Условия:

• те же, что в упражнении 1; предварительные передачи разрешены только низом.

Упражнение 3

• Организационная форма та же, что в упражнении 1.

• Основная задача: подготовка прорыва с помощью дриблинга и перевода игры; борьба с искусственными положениями вне игры.

Условия:

• те же, что в упражнении 1;

• с правилом вне игры.

ПЕРЕВОД ИГРЫ – СМЕНА ФЛАНГОВ АТАКИ

Упражнение 1

• Игра на двое ворот; две команды по три игрока; два нейтральных игрока на боковых линиях в поле.

• Основная задача: смена ритма с помощью удержания мяча и перевода игры для внезапной атаки, быстрое завершение атаки.

Условия:

• по воротам разрешается бить только после резкой смены направления атаки и паса назад или в сторону;

• нейтральный играет только с командой, владеющей мячом;

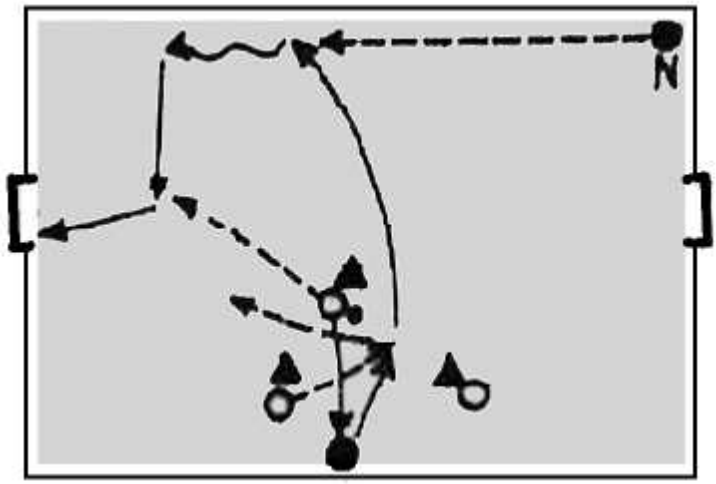
• один нейтральный действует как разыгрывающий в районе средней линии (1 + 3:3); другой, например, как атакующий крайний защитник на боковой линии, начиная от лицевой. Его рывок на большое расстояние требует длинного паса. Ведение мяча и пас назад или в сторону к воротам своим трем партнерам, трое противников защищаются;

• голы забиваются прямым ударом или добиванием отскочившего мяча;

• нейтральный, играющий по схеме 1 × 3:3, атаковать не должен, он и не может переводить игру на сторону соперника;

• вратарь возвращает мяч разыгрывающему нейтральному, который продолжает игру на удержание мяча по схеме 1 + 3:3;

• отбирать мяч у противника обороняющаяся команда может только в поле. После отбора мяча пас следует вратарю или нейтральному разыгрывающему (рис. 4).



Упражнение 2

• Организационная форма, как в упражнении 1.

• Основная задача: сознательное завлечение обороняющихся соперников на одну из сторон площадки для высвобождения другой стороны для внезапной атаки.

Условия:

• те же, что в упражнении 1; однако разыгрывающего нейтрального при схеме 1 + 3:3 можно атаковать (4:3); дополнительно: 15 сек. владения мячом – 1 гол;

• нейтральный может переводить игру на сторону соперника;

• после гола один нейтральный (атакующий защитник) играет за другую команду как четвертый игрок (4:3), а другой нейтральный подготавливает с лицевой линии перевод игры для атаки на другие ворота. Смена заданий у нейтральных.

Упражнение 3

• Организационная форма, как в упражнении 1; оба нейтральных играют на одной линии друг против друга.

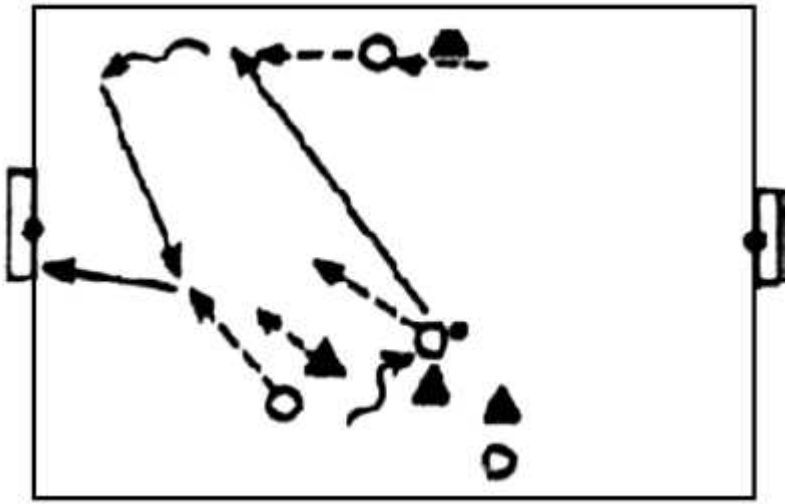
• Основная задача: держание мяча при схеме 3: 3, изыскивание возможностей для смены флангов, подготовка ее идет без мяча.

Условия:

• команда играет на двое ворот,

• каждая команда усиливается одним нейтральным, которые действуют друг против друга на одной боковой линии (на фланге), образуя схему 3:3 + 1:1;

• нейтральный команды, владеющей мячом, должен освобождаться от противника и просить пас. Завершение атаки, как в упражнении 1 (рис. 5).



ИГРА В ДВИЖЕНИИ («в стенку»)

Упражнение 1

• Организационная форма: ограниченная площадка; 2:2 с одним нейтральным.

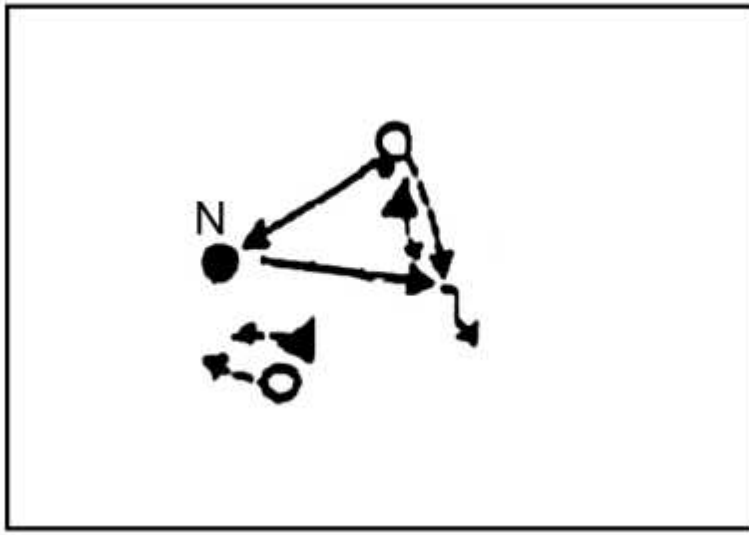
• Основная задача: скорость рывка, выносливость, кроме того, сыгранность, игра «в стенку», смена ритма.

Условия:

• удерживать мяч у себя;

• каждый пас «в стенку» – 1 гол;

• нейтральный служит как бы «стенкой», играя в одно касание; он всегда выступает за команду, владеющую мячом (рис. 6).



Упражнение 2

• Организационная форма та же, что в упражнении 1; дополнительно: второй нейтральный на расстоянии 20–30 м.

• Основная задача та же, что в упражнении 1; кроме того, скоростная выносливость, видение поля, поиски момента для перевода игры на сторону соперника через дальнего разыгрывающего.

Условия:

• как в упражнении 1; кроме того, каждый удачный пас «в стенку» с дальним нейтральным = 2 гола (тем самым достигается перевод игры (рис. 7)

Упражнение 3

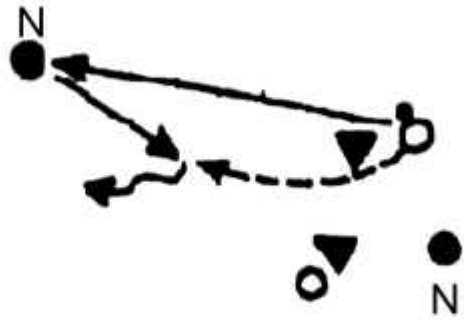
• Организационная форма, как в упражнении 1.

• Основная задача та же, что в упражнениях 1 и 2; кроме того, темповая игра, выносливость, быстрая оценка ситуации,

Условия:

• как в упражнении 2; игра только в два касания;

• удачные пасы «в стенку» – 2 гола, 10 передач – • 1 гол.



ИГРА НА СКОРОСТИ

Упражнение 1

• Поле разделено на три зоны; две команды по три человека; по одному нейтральному за лицевой линией.

• Основная задача: развитие выносливости, быстрая оценка обстановки; помощь партнеру (рывком предложить себя для паса).

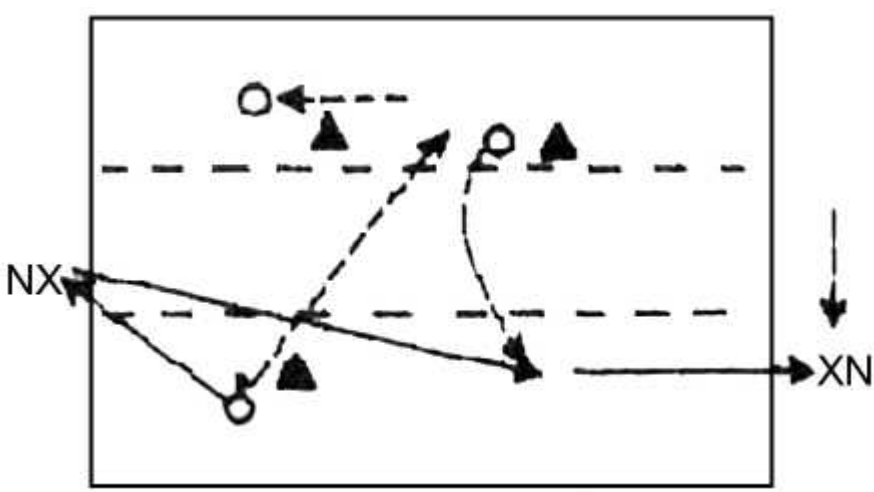
Условия:

• игра от одного нейтрального к другому без потери мяча = 1 гол;

• игра в два касания;

• мяч передается противнику, если все игроки одной команды оказались в одной зоне.

• в средней зоне касаться мяча нельзя (рис. 8).



Упражнение 2

• Организационная форма, как в упражнении 1.

• Основная задача та же, что в упражнении 1, дополнительно: защитники меняют подопечных нападающих.

Условия:

• как в упражнении 1;

• игрок, отдающий пас нейтральному, меняется с ним местами и заданиями.

Упражнение 3

• Организационная форма, как в упражнении 1.

• Основная задача та же, что в упражнении 1; нагрузка увеличивается в связи с тем, что после передачи нейтральному не возникает пауза.

Условия:

• как в упражнении 1;

• дополнительно: нейтральные играют в одно касание.

ЕДИНОБОРСТВО

Упражнение 1

• Неограниченная площадка; две команды по три игрока, разбитые на постоянные пары, 3 по 1:1,

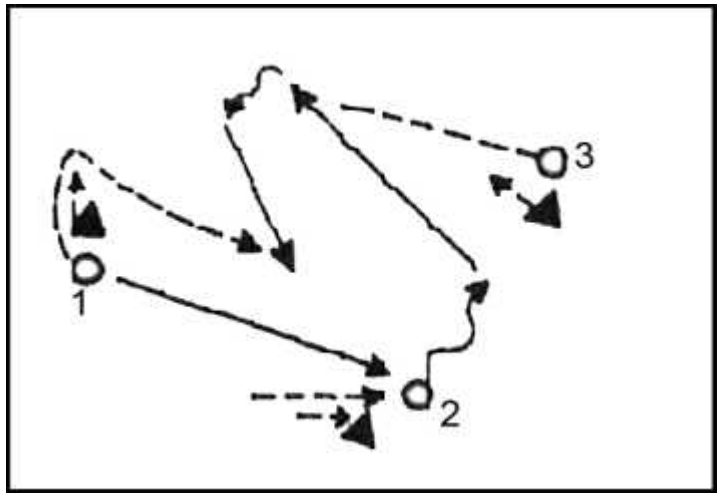
• Основная задача: скорость рывка, выносливость, правильная игра без мяча.

Условия:

• не теряя мяч, передавать его партнеру в твердо установленном порядке (3 игрока – 4 паса) – 1 гол;

• игрок имеет право передавать мяч только следующему по порядку партнеру и бороться за мяч только с непосредственным противником;

• разрешаются только длинные пасы не более чем 20 м (в противном случае потеря мяча); открываться для паса (рис. 9).



Упражнение 2

• Организационная форма та же, что в упражнении 1.

• Основная задача: повышенный темп игры для увеличения нагрузки; остальное, как в упражнении 1.

Условия:

• как в упражнении 1;

• дополнительно: игра в два касания.

Упражнение 3

• Организационная форма, как в упражнении 1.

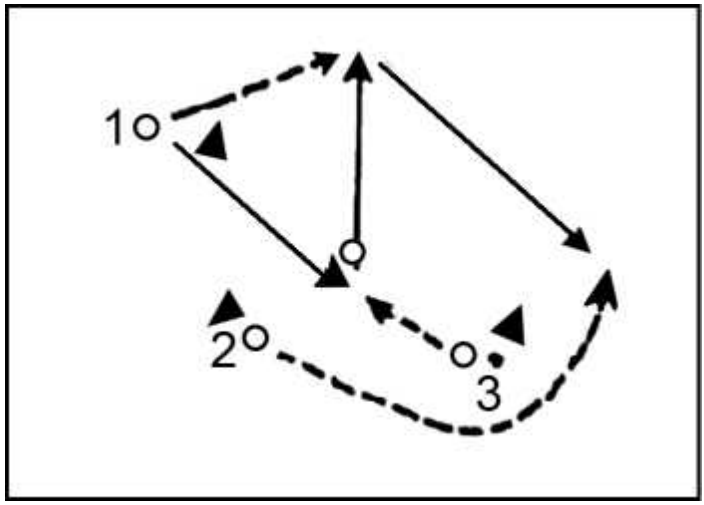
• Основная задача: повышение требований к выносливости плюс игра «в стенку».

Условия:

• как в упражнении 1;

• отдавший пас игрок должен открыться для игры «в стенку» с получившим мяч партнером (2 помогает 3, 3 помогает 1);

• сначала нужно удачно сыграть «в стенку» и лишь затем передавать пас следующему по номеру партнеру (рис. 10).


1
2
3

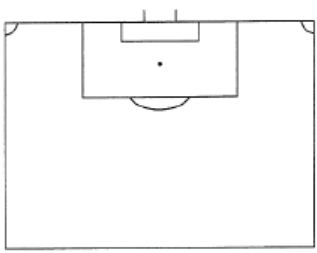
Амплуа игроков

Амплуа игрока	Необходимые физические качества	Необходимые технические качества	Необходимые тактические качества	Необходимые психологические качества
Вратарь 1	• Рост • Ловкость • Быстрота реакции + взрывная скорость • Навыки прыжков • Гибкость	• Надежность рук • Хорошая техника на линии и в воздухе • Умение играть ногами	• Выбор позиции и движения • Предвосхищение • Хорошее рассредоточение	• Личность • Уверенность в себе • Спокойствие и определенная эксцентричность • Концентрация
Правые и левые крайние защитники 2+3	• Скоростная выносливость (аэробная и анаэробная) • Взрывная скорость	• Техника защиты • Отбор мяча + подкаты • Умение принять мяч и делать качественные передачи • Бег с мячом	• Расположение и смена позиций • Чувство времени • Подключение к игре в атаке • Разносторонность в атаке	• Агрессивность • Сила воли • Уверенность в себе
Центральные защитники 4+5	• Рост • Мышечная сила и сила прыжка • Скорость • Мобильность	• Перехват • Контроль мяча в единоборстве • Игра головой • Длинные и короткие передачи	• Предвосхищение • Расположение на поле • Опека • Подстраховка и подключение к тому или иному действию игры	• Нрав лидера • Целенаправленность • Уравновешенность, способность оставаться невозмутимым • Смелость
Полузащитник Оборонительного плана 6	• Выносливость (аэробная) • Сила (в единоборстве) • Мобильность	• Техника защиты • Передачи • Получение мяча и особый контроль • Увести мяч на чужую половину поля для того, чтобы разыграть его	• Расположение и смена позиций • Предвосхищение • Прессинг	• Бойцовские качества • Сотрудничество • Сила воли

Левые и правые крайние полузащитники 7+8	• Выносливость (аэробная и анаэробная) • Скорость	• Бег с мячом • Дриблинг • Поперечные передачи • Удары по воротам	• Смещение назад в оборону • Подключение к атаке • Прессинг • Участие и победа в единоборствах	• Храбрость и великодушие • Сила воли • Концентрация • Желание рисковать
Нападающие 9+11	• Сила (в единоборствах) • Скорость • Подвижность • Ловкость (в зависимости от типа игрока)	• Завершение атаки (удары по воротам) • Контроль • Удары головой • Дриблинг, обманные маневры	• Постоянное движение • Смена позиций • Перемещение в свободную зону и обманные ходы • Обманные маневры • Чувство времени	• «Эгоизм» • Оппортунизм • Хитрость • Упорство
Плеймейкер 10	В зависимости от типа игрока (и от его стиля игры)	• Способность принимать мяч и умело с ним обращаться • Передачи • Дриблинг • Завершение атаки (удары по воротам)	• Хорошее понимание игры • Предвосхищение • Знание тактики • Способность уйти от опеки	• Темперамент лидера • Творческий ум • Желание рисковать и способность четко мыслить • Уверенность в себе • Спокойствие

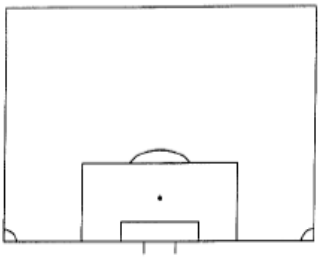
Задание по ситуациям:
свободного, штрафного, углового удара и пенальти

Организация защиты



Описание

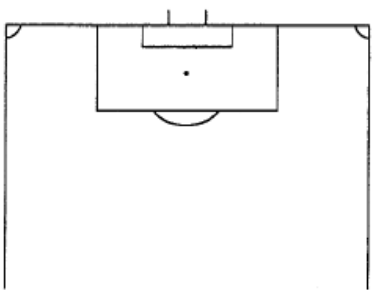
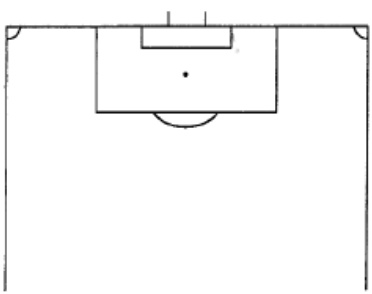
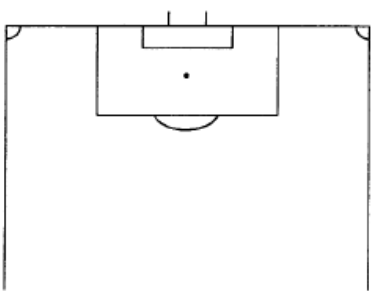
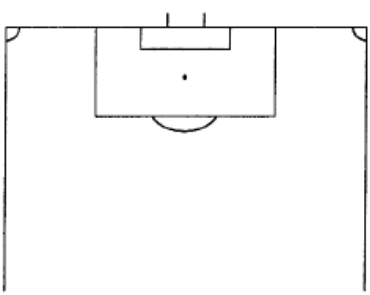
Организация атаки



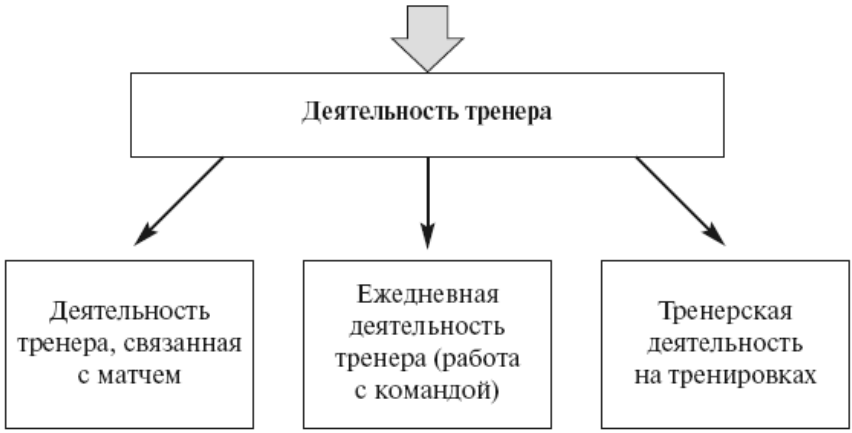
Описание

Организация индивидуальных и коллективных действий

Задание по ситуациям:
свободного, штрафного, углового удара и пенальти

VI.Педагогические аспекты деятельности тренера


Деятельность тренера
Деятельность тренера, связанная с матчем
Ежедневная деятельность тренера (работа с командой)
Тренерская деятельность на тренировках

Тренер:

Лицо, которое отвечает за обучение и тренировку команды и которое готовит ее к работе, т. е. к достижению результатов. Тренер – специалист в области технических и тактических тренировок и психологического и физического развития. Его задачи также могут расширяться в зависимости от его конкретных умений.

Тренерская деятельность:

Этот термин обозначает все, что включает в себя работа тренера: тренировки и развитие, управление, консультирование и исправление ошибок игроков, а также содействие их прогрессу. Качественная тренерская деятельность основывается на глубоком знании психологии и педагогики; ее целью является оптимизация работы команды и полное раскрытие потенциала каждого игрока.

Менеджер:

Менеджер несет ответственность за управление и организацию клуба таким образом, чтобы достигались согласованные оперативные цели. Кроме того, он отвечает за достижения команды и отчитывается за свои действия перед директорами клуба / высшим руководством. Лицо, которое выполняет функцию менеджера команды, должно иметь образование тренера и административного менеджера, а также солидный тренерский опыт. Чтобы исполнять двойную функцию

тренера и менеджера команды, явно недостаточно тех знаний и опыта, которые получают игроки. В некоторых клубах одно лицо может выполнять функции менеджера и тренера.

Важно, чтобы тренеры знали, как привлечь внимание к тем элементам, которые предоставят игрокам необходимую информацию (мяч, расположение своей команды и команды соперника), и как научить их интерпретировать эту информацию и поступать соответствующим образом.

Тем не менее, необходимо, чтобы игроки сами пытались найти эту информацию и соответствующие решения. Личное открытие игрока зачастую оказывается более эффективным, чем объяснения тренера.

Таким образом, здесь ведется речь об обучении с помощью открытий, с помощью направления игроков к этим открытиям и воодушевления их на наблюдение за матчами и установками великих игроков.

Пример: Позволить игрокам играть, не прерывая их.

→ Расспросить их, с какими проблемами они сталкивались

→ Воодушевить игроков на поиск самостоятельных решений.

• Игры без ограничений, игры со специальными инструкциями или на специальные темы, управляемые практические игры и работа над техническими / тактическими ситуациями – практические форматы тренировок, используемых для развития мыслительных навыков.

• Возраст, технический уровень, уровень обученности и опыт игрока – критерии, которые нужно принимать во внимание при тренировке мыслительных навыков.

• Эти навыки можно развивать с самого раннего возраста, особенно в отношении игр, в которые подростки играют маленькими группами (начиная с тех, в которые играют без мяча – «казаки разбойники», через баскетбол, уличный футбол и т. д. к настоящей игре в футбол).

→ У игрока может быть очень хорошо развито чувство понимания тактики, но в результате определенных психомоторных и технических недостатков он может сталкиваться с определенного рода ограничениями или испытывать трудности при попытке сделать правильный выбор.

В прилагаемом содержании тренировок мы приводим различные практические игры и шаблоны для максимального улучшения мыслительных навыков и ментальных установок.

Десять заповедей тренера/педагога	Чего следует избегать
1. Получать удовольствие от работы с подростками. 2. Хорошо знать своих игроков. 3. Быть для них ориентиром. 4. Уметь их слушать. 5. Быть требовательным и толерантным. 6. Поддерживать настоящее общение со всеми игроками. 7. Показывать, что Вы в союзе с ними. 8. Гарантировать, чтобы у них была некоторая собственная свободная область. 9. Придавать им уверенности и подбадривать. 10. Относиться к ним как к равным партнерам.	1. Постоянно кричать или быть слишком агрессивным. 2. Тренировать игроков и заставлять их играть как взрослых. 3. Забыть об основной мотивации юных игроков – простой игре в футбол. 4. Забывать об элементарных технических знаниях игры. 5. Ставить перед ними цели, которые не соответствуют их возрасту. 6. Проводить тренировки, которые являются сплошной рутиной. 7. Слишком долго останавливаться на одном упражнении. 8. Показывать и объяснять слишком долго и часто прерывать тренировку. 9. Критиковать игрока в присутствии остальных. 10. Мириться с устареванием стандартов в обучении игроков или футбольном окружении.

Коммуникабельность тренера

«При работе с детьми основная масса внимания тренера должна быть сфокусирована не столько на их технике, сколько на воодушевлении, с которым они играют, на том, как развивается их игра, на ее зрелости, на их боевом настроении и на получаемом от игры удовольствии».

Ринус Михелс, бывший тренер национальной сборной Голландии

Принципы общения

Что бы вы ни делали как тренер, будь то обучение навыкам, приемам, мотивирование игроков выслушивание и решение их проблем, участие в неформальных мероприятиях, – все это достигается через интерактивное общение с ними. Чтобы стать хорошим тренером, необходимо овладеть навыками продуктивной коммуникабельности.

Изучив эту главу, вы будете лучше подготовлены к тому, чтобы:

• Определять и понимать принципы эффективного общения с игроками на уровне группы, подгруппы, индивидуальном, а также специфику контактов на уровне родители (тренер – ребенок),

• понимать, что общение может быть как словесным, так и несловесным,

• грамотно распоряжаться голосом и языком жестов, совершенствуя коммуникабельность,

• определять и практиковать приемы выслушивания как составной части продуктивного общения

1 Принципы продуктивного общения

Понятно, что футбольный тренер обязан общаться со своими игроками, как с группой или подгруппой игроков (например, звенья, тройки), так и индивидуально. Независимо от количества игроков, с которыми вы общаетесь в данный момент, принципы эффективного общения остаются неизменными.

Будьте тренером-энтузиастом

Поставьте себя перед командой как лидер-энтузиаст. Помните, что ваш энтузиазм и любовь к футболу передаются вашим игрокам, прививая им радость игры.

Будьте позитивным тренером

Ведите интерактивное общение с вашими спортсменами в позитивной манере, Своим поведением устанавливайте пример для подражания. Бесконечная критика и окрики снизит уровень мотивации, а то и вообще отобьют у них охоту заниматься футболом. Поэтому не скупитесь на похвалу. Пусть почаще звучат из ваших уст слова одобрения и поддержки.

Будьте требовательны, но уважительны

Четко и ясно объясните игрокам, что от них требуется. В то же время, ваши ожидания должны строиться на их предыдущем опыте и способностях. Не ждите и не требуйте от них недостижимого.

Будьте последовательны во взаимоотношениях с игроками

Контакт со всеми игроками должен быть стабильным, взвешенным и последовательным, независимо от ситуации (до и после каждой тренировки, каждого матча). В противном случае игроки будут сбиты с толку, не понимая, чего от них хотят и что имеет в виду их тренер, давая свои наставления. В итоге, они потеряют уважение к вам.

Умейте слушать

Умение слушать – важный компонент эффективного контакта с игроками.

Всегда демонстрируйте готовность выслушать игроков, которые хотят поделиться своими чувствами, заботами, соображениями.

Обеспечьте действенную обратную связь при определении и исправлении ошибок

Ваш устный контакт с игроками должен быть оптимистичным и информативным. Излагайте мысли ясно и лаконично. Исправляя ошибку, сначала скажите, что было сделано хорошо. Тогда спортсмен будет знать, какой компонент приема он выполняет правильно. И только после этого укажите, что следует сделать, чтобы исправить. ошибку. Всегда заканчивайте поправку на добром слове, посоветовав игроку затрачивать больше времени

на отработку данного приема или навыка. Здесь важно отделять самомнение спортсмена как индивидуума от его способности выполнить тот или иной прием. Например, чувство собственного достоинства игрока не должно быть задето только из-за того, что он неправильно выполняет передачу.

Объясняйте вклад каждого игрока в успех команды

Все игроки – часть команды, и тренер должен демонстрировать свою веру в способности каждого игрока внести свой вклад в создание здоровой атмосферы в команде. Вы и ваши спортсмены должны ценить вклад друг друга. Тренеру следует всячески поощрять чувство товарищества, взаимной поддержки. Это – залог создания здорового, боеспособного коллектива.

Ко всем игрокам относитесь как к личностям

Важным качеством тренера является отзывчивость, умение показать игрокам, что вы искренне воспринимаете их как личностей. Старайтесь поговорить с каждым на каждой тренировке, на каждой игре. Приветствуя, обращайтесь к игрокам по имени.

Ведите досье на каждого и регулярно обсуждайте с ними вопросы, там содержащиеся. Можно предусмотреть в таком досье и варианты решений проблемам, возникающих у игрока.

Общайтесь с игроками так же, как общаетесь со своими детьми

Случается, что тренеры, тренирующие собственных детей, возлагают на них слишком большие надежды. Если в группе тренируются ваши дети, помните, что вы не должны требовать от них больше, чем от других ребят.

Само собой разумеется, что в таких ситуациях необходимо избегать проявлений какого бы то ни было фаворитизма. Следует помнить, что раз вы относитесь к своим детям как к личностям, наравне с другими, то нельзя показывать никаких признаков предпочтительного отношения к ним.

2. Несловесное общение

Контакт с игроками может быть как словесным, так и несловесным. «Смотри, наш-то сегодня в хорошем настроении» или «Да он кипит, потому что попали». Как они узнают об этом? Как вы им об этом сообщили? Тренеры передают игрокам достаточно обширную информацию своими действиями,

мимикой, жестами, телодвижениями, поведенческими манерами, интонациями голоса.

Как вы ведете себя перед игрой? Что вы делаете во время игры? Как вы ведете себя когда команда выигрывает/ проигрывает? Как вы реагируете на ошибки игрока в тренировке/ игре? Несловесное поведение тренера всегда должно совпадать со словесным. Ваши ученики должны постоянно видеть, что слово у вас не расходятся с делом во всем. Например, если вы требуете от игроков пунктуальности при явке на мероприятия команды, то и ваше поведение должно отражать это требование.

Все, что вы сообщаете игрокам несловесными средствами, имеет такое же серьезное значение, как и то, что вы сообщаете им голосом. Например, ваш игрок наносит сопернику удар ногой, но штраф за это не получает. Тренер, который устно не выразит порицания за это нарушение, показывает свое молчаливое согласие с неспортивным поведением спортсмена.

В качестве положительного примера несловесной коммуникации можно привести ситуацию, когда тренер приветствует хороший эпизод в исполнении игрока с помощью глаз, улыбки и хлопком по спине. В качестве негативного примера можно привести внешний вид разозленного тренера, стоящего широко расставив ноги, со сжатыми губами, сузившимися глазами, руки судорожно сцеплены, голова осуждающе покачивается из стороны в сторону. Главное – всегда помнить о тех сигналах, которые вы посылаете спортсменам своим поведением, как словесными, так и несловесными средствами.

Полезно также проследить за игроками, поскольку проявления их несловесного поведения могут привести к недоразумениям. Пример: игрок засмеялся в ходе ваших указаний. Над чем (кем)? над тренером, над только что высказанной им идеей, или же он непроизвольно вспомнил о смешном эпизоде в школе? То, как вы истолкуете такие действия игрока, определит вашу реакцию.

Часто бывает, что в процессе словесного и несловесного общения передается противоречивая информация. В таких случаях мы склонны верить несловесным проявлениям, прежде всего потому, что понимаем: они являются бессознательными, трудно контролируемыми, и, следовательно, говорят об истинных чувствах.

Контрольные вопросы и задания

Представьте себе игрока, который смеялся или хмурился (или вспомните имевший место факт) во время вашего обращения к команде. Перечислите различные реакции тренера в зависимости

от того, как были истолкованы тренером его действия.

3. Эффективное использование голоса и жестикуляции

Эффективность вашего словесного и несловесного общения с игроками будет зависеть от того, насколько грамотно вы используете свой голос, мимику и жесты.

Действенное использование голоса

Несколько рекомендаций относительно правильного использования голоса:

• Говорите ясным языком, поддерживая при этом непрерывный визуальный контакт.

• Периодически, внимательно присматривайтесь к тем, кто стоит (сидит) дальше от вас. Видите ли вы признаки того, что они хорошо слышат? Если есть сомнения, спросите.

• Голос должен звучать чуть громче вашего обычного, за исключением тех случаев, когда приходится напрягать голосовые связки для передачи команд на большое расстояние (например, на футбольном поле. Если повышать голос без необходимости, то они сами начнут шуметь. Многие тренеры умеют привлечь сосредоточенное внимание, умышленно понижая голос. Попробуйте!

• Используйте изменение формы слова или интонацию для передачи различных состояний (энергичная форма, терпеливая, серьезная, озабоченная).

• На показ или объяснение приема не затрачивайте более трех минут. Сначала показ – затем объяснение

Во время объяснений говорите языком, понятным вашей аудитории (возраст, уровень подготовленности). Следите за реакцией: понимают они или не понимают ваши объяснения.

Контрольные вопросы и задания

Хотя все мы часто выражаем свои эмоции словами, еще чаще мы передаем их интонацией, артикуляцией, особым выговором слова. Повторите какое-нибудь имя или короткую фразу так, чтобы только одна интонация голоса последовательно передавала: восхищение, тревогу, раздражение или другую эмоцию по своему выбору.

Действенное использование «телесного языка»

Некоторые предложения по эффективному использованию языка тела:

• Передвигайтесь между игроками, чтобы они чувствовали, что вы уделяете время каждому

• Варьируйте расстояние и положение между собой и игроками, чтобы таким способом регулировать степень личного контакта. Например, располагаясь совсем близко к ним, чтобы взгляд охватывал всех, вы тем самым обозначите ваше желание непосредственного интерактивного общения.

• Соблюдайте постоянный визуальный контакт со всеми игроками. Это не только успокаивает их, но и вас снабжает ценной информацией: кто и как вас слушает и понимает.

• Рукопожатие или хлопок по плечу или спине, твердое пожатие предплечья, или объятие за плечи – все это сильнодействующие средства передачи вашего участия и поддержки. Но здесь следует помнить, что если потрепать парня по голове, то это может напомнить ему родительские ласки раннего детства и, когда такой прием применяется к футболисту, то он может быть воспринят так, как будто это нечто умаляющее или унизительное.

• Старайтесь всегда располагаться лицом к игрокам. Поворот к ним спиной может быть воспринят ими как знак неуважения. Кроме того, располагаясь, спиной вы теряете визуальный контакт, столь ценный инструмент несловесной коммуникации.

• Не забывайте о том значении, которое имеют ваши позы и жесты при общении с игроками (мимика, движения рук и ног, глаз).

Как привлечь внимание

Для привлечения внимания ребят к тому, что вы делаете в данный момент, можно пользоваться следующими приемами:

• Установите постоянное место сбора, построения перед началом каждой тренировки.

• Применяйте сигнал (свисток, поднятая рука), чтобы показать, что вы требуете внимания.

Если используете свисток, то свистите в меру громко и в меру продолжительно для привлечения начального внимания

• Соберите игроков в группу и внимательно осмотрите всех.

• Если один или два игрока не слушают вас, взгляните прямо на них и попросите внимания, называя их по именам. Если кто-то злостно мешает вести занятие, лучше всего удалить его из группы, продолжить тренировку, а с этим разгильдяем разобраться позже.

Если вдруг вы видите, что теряете внимание спортсменов, задайте себе следующие вопросы:

• Достаточно ли ясно и точно я выражаю свои мысли?

• Все ли хорошо видят и слышат меня? Если нет, то перестройте их.

• Не слишком ли много времени я затратил на показ и (или) пояснения?

Контрольные вопросы и задания

Оцените, с помощью ниже приведенного вопросника, насколько действенно вы общаетесь со своими футболистами. По каждому пункту обведите кружком букву, наиболее емко характеризующую вас:

(В – Всегда, Ч – Часто, И – иногда, Н – Никогда).

Можно также предложить заполнить карточку на вас самим игрокам. Таким способом вы можете узнать, как спортсмены воспринимают ваш метод общения с ними, и совпадают ли их оценки с вашими.

1. Показываю энтузиазм.	В Ч И Н
2. Действую в позитивной манере.	В Ч И Н
3. Не очень требователен	В Ч И Н
4. В общении веду себя последовательно.	В Ч И Н
5. Хорошо ли выслушиваю игроков.	В Ч И Н
6. Действенен ли мой интерактивный метод.	В Ч И Н
7. Признаю вклад каждого.	В Ч И Н
8. Отношусь к каждому как к личности.	В Ч И Н
9. В занятиях отношусь к своему ребенку наравне с другими	В Ч И Н
10. Знаю, какую информацию я передаю не словесно	В Ч И Н
11. Слежу, чтобы мои слова и жесты имели один смысл	В Ч И Н
12. Эффективно использую голос и язык жестов и поз.	В Ч И Н

Упражнение 2

Какие методы, кроме самооценки, отраженной в вопроснике, можно использовать для оценки качества вашего общения с игроками? Подсказка для начала: например:

• Контакт с помощниками, игроками, родителями.

• Применение диктофона и видеомагнитофона

4. Техника слушания

Еще одним важным компонентом действенной коммуникации является умение слушать. Насколько хорошим слушателем вы являетесь? Сколько, из того, что говорят вам спортсмены, вы на самом деле слышите? Выслушивание говорит им, что вы искренне уважаете их чувства, мысли и предложения, что вы им

небезразличны.

Умение терпеливо слушать дается нелегко. Как и любой другой навык, его следует отрабатывать. Приведем несколько приемов совершенствования техники слушания.

Внимательное выслушивание

Сам процесс выслушивания инициируется тренером, что можно показать с помощью мимики, жеста и молчаливого выслушивания, пока спортсмен говорит. При этом нельзя недооценивать прямого, «глаза в глаза» контакта с игроком. Эти действия показывают спортсмену, что вы, как тренер готовы его выслушать.

Перифраз

Повторите своими словами, что именно, по-вашему, сказал игрок, чтобы убедиться в том, что вы поняли, что он имел в виду. Перифраз дает возможность понять сказанное во всей полноте. Перифраз также дает и игроку возможность, по принципу обратной связи, убедиться в том, что тренер правильно воспринял его информацию. Тогда спортсмен сможет разрешить любое возможное недоразумение.

Мостик

Показать, что вы слушаете (и слышите), что говорит игрок, можно с помощью слов-«мостиков», таких как «понял» и «да».

Повтор

Повторите последнюю фразу или несколько слов, только что сказанных игроком. И только.

Предложите пояснить

Попросите игрока пояснить подробнее, что он только что произнес. Для этого поставьте под вопрос сделанное игроком замечание, реплику, которые вы не поняли. Предлагая спортсмену пояснить сказанное, вы демонстрируете свое уважение к нему.

Контрольные вопросы и задания

Потратьте несколько минут на выслушивание игроков после тренировки или матча. Получите от них информацию о том, что было сделано хорошо и над чем еше им (вам) еще следует поработать.

Какие вопросы можно здесь задать?

• Что из сделанного особенно понравилось?
• Чему конкретно вы сегодня научились?
• Что, по-вашему, прошло особенно удачно?
• Подбадривали ли вы друг друга?
• Что именно вы хотели бы сделать в следующей тренировке (игре)?
• Что особенно запомнилось?

Специфика общения в футбольной среде

Развитие продуктивного общения с группой индивидуумов необходимо для успешной организации учебно-тренировочного процесса. Родителя, судьи, помощники, менеджеры, медперсонал, администраторы – все они составная часть большой единой команды род названием «Футбол». Установление и развитие духа сотрудничества, взаимопомощи между всеми этими индивидуумами – это залог нормального рабочего процесса и достижения результата.

Изучив этот раздел, вы будете лучше подготовлены к тому, чтобы:

• понимать, когда и почему тренеру необходимо проводить родительские собрания,
• планировать и вести родительское собрание,
• определить средства поиска взаимодействия с родителями,
• понимать роль судей и установить с ними отношения, основанные на взаимном уважении
• определять (и распределять} роли вспомогательного персонала (ваш помощник, администратор, врач),
• определять средства установления гармоничных отношений с ними
• понимать роли руководящих деятелей национальной федерации, лиги и др.

1. Общение с родителями

Установление конструктивных отношений с родителями ваших ребят окажет весьма существенное влияние на конечный успех вашей программы подготовки. Регулярное проведение родительских собраний является одним из лучших средств общения с родителями юных футбол-листов. Оно поможет вам заручиться их помощью и поддержкой.

Когда проводить родительские собрания?

В принципе, имеется четыре срока, когда их следует

проводить с наибольшей пользой:

• Перед началом комплектования группы (набор)
• Начало соревновательного сезона, после завершения набора
• В середине сезона
• По окончании сезона

Зачем нужны родительские собрания?

Перед набором

Проведение собрания перед набором окажет тренеру помощь в достижении следующих целей:

• позволит родителям понять, что процесс набора направлен на зачисление ребят з ту команду, где они получат наибольшую пользу,

• разъяснить, какие факторы будут учитываться при наборе (тесты на уровень подготовленности, двусторонние игры, результаты собеседований),

• разъяснить, как проводится набор (система начисления баллов по тестам и двусторонним играм, интерпретация оценок, использование других тренеров или квалифицированных селекционеров при оценке игроков).

Перед началом сезона, после набора

Это первое собрание, проводимое рослее набора игроков, которых вам предстоит тренировать, приобретает большое значение в плане установления позитивных отношений с родителями. Имеется ряд причин для проведения такого собрания:

• возможность для родителей и тренера ближе познакомиться друг с другом,

• возможность для родителей понять цели и задачи вашей программы,

• информировать родителей о деталях этой программы,

• информировать родителей о том, что ожидается и от них, и от игроков,

• поможет вам понять заботы и интересы родителей,

• заручиться помощью и поддержкой родителей в жизнедеятельности команды в сезоне,

• установить открытую линию связи между вами и родителями.

В середине сезона

Собрание в этот период целесообразно провести в целях:

• подкрепления (развития) ключевых моментов программы,

• обсуждения прогресса, как отдельных игроков, так и

команды в целом,

• поиска решений возникших проблем,

• привлечения родителей к помощи в осуществлении каких-либо специальных мероприятий или проектов.

По окончании сезона

Весьма полезно и целесообразно будет провести итоговое родительское собрание в конце сезона, для того чтобы:

• ознакомиться с впечатлениями родителей о вашей программе,

• дать родителям свою оценку годового цикла,

• закончить сезон с хорошим настроением.

Оценка родителями работы тренера и его программы подготовки

Разработайте специальный оценочный лист, который родители могли бы заполнить за короткое время. Постройте вопросы так, чтобы у них была возможность оценить, насколько успешно были решены задачи команды. Кроме того, поинтересуйтесь их предложениями и пожеланиями на предмет совершенствования вашей годичной программы и вашей работы как тренера.

2 Приведем примерный перечень вопросов для родителей.

Оцените, насколько, по-вашему, ваш ребенок:

1. Освоил основные навыки
2. Получал удовольствие
3. Развил уверенность в своих силах
4. Научился самоуважению
5. Развил уважение к партнерам
6. Усвоил правила спортивного поведения
7. Участвовал в принятии решений

Оч. хор.
Так себе
Незначительно

Насколько, по-вашему, тренер:

1. Был хорошим педагогом
2. Хорошая организация УТЗ
3. Потенциал побед в перспективе
4. Коммуникабельность с игроками
5. Коммуникабельность с родителями

6. Установил уважительные отношения с судьями
7. Ко всем игрокам относился справедливо
Оч. Хор.
Средне
Слабо

Организация и проведение первого родительского собрания после набора

Планирование собрания

Спланируйте первое собрание как можно скорее после окончания набора. Подберите помещение, достаточно просторное и легко доступное для родителей. Родителей лучше всего приглашать письмом, после чего обзвоните их.

Нет нужды доказывать важность первых впечатлений. Готовиться первому собранию следует с особой тщательностью и ответственностью. Некоторые тренеры предпочитают приглашать родителей вместе с детьми, поскольку считают, что такая форма расширяет возможности общения между родителями, тренером и игроками. Однако другие полагают, что участие спортсменов ограничивает контакт между родителями и тренером. Поэтому решайте сами, что на ваш взгляд целесообразнее.

Проведение собрания

Прежде всего, важно установить атмосферу, в которой родители почувствуют, что им рады. Дайте им понять, что их активное участие и вклад на протяжении всего собрания желанны и что вы это высоко цените.

Примерная повестка дня собрания должна включать следующие темы:

• Общая вступительная часть (5-10 минут)
• Ваша тренерская философия (10–15 минут)
• Детали вашей конкретной программы (15–20 минут)
• Чего вы ожидаете от родителей (15–20 минут)
• Заключительная часть (20–25 минут)

Вступительная часть

Представьтесь и представьте помощника, администратора, доктора. Родители всегда хотят знать о тех, кто будет тренировать и регулярно общаться с их детьми. Следует расположить к себе родителей, внушить им доверие к себе как к специалисту, тренеру их детей. Представьте им информацию о себе самом – о вашем тренерском опыте, почему вы работаете тренером, кратко и в общих чертах изложите свою биографию, послужной список. Дайте краткое объяснение значения и цели

собрания. Обязательно выразите признательность за их интерес и участие.

Ваша тренерская философия

При подготовке к этой части собрания, просмотрите еще раз Модуль 2 – «Роль тренера». Родители хотят знать о вашем тренерском подходе – о месте, которое вы отводите физической, психологической подготовке, развитию социальных навыков, спортсменов; какое значение придаете забаве, стремлению к победе. Родители захотят узнать и о ваших методах обучения навыкам и приемам в футбле, ваши способы развития дружеских отношений между игроками. Напомним, что как тренер вы являетесь весьма значимой ролевой моделью для тех, кого тренируете. Поэтому вы должны показать, что ваша тренерская философия отвечает запросам и желаниям спортсменов.

В этом месте как раз необходимо четко и ясно изложить цели и задачи вашей программы. Здесь же следует сказать и о том, чего вы ожидаете от спортсменов. Одновременно, это – хороший момент для получения ответной реакции родителей на цели и задачи, которые они расценивают как наиболее важные, и гарантом решения которых они хотели бы вас видеть. Кроме того, они захотят убедиться в реалистичности ваших ожиданий от спортсменов.

Детали вашей программы

Расскажите об особенностях вашей программы и о том, как вы намерены ее реализовывать. Родители, вероятнее всего захотят (да и должны) знать о:

- календаре и местах проведения тренировок и матчей
- продолжительности сезона
- продолжительности тренировок и матчей
- экипировке и где ее покупать
- игровом времени.
- поездках и связанных с ними расходах
- медосмотрах
- страховании на случай травм
- распорядке дня в команде и дисциплине
- турнирах и источниках финансирования
- мероприятиях по привлечению средств

Снабдите родителей списком состава с указанием имен, фамилий, адресов и номеров телефонов.

Уточните, что конкретно вы ожидаете от игроков и родителей, исходя из деталей программы на весь цикл.

Чего вы ожидаете от родителей

Очень важной составной частью собрания является изложение ваших ожиданий, касающихся родителей. Как уже говорилось, конечный успех всей работы, во многом будет зависеть от ваших добрых отношений с родителями. Очень полезно было бы учредить родительский комитет – для координации и распределения обязанностей в рамках реализации предложенной вами программы. В примерный список обязанностей членов родительского комитета целесообразно было бы включить следующие вопросы:

• организация транспорта для доставки команды на тренировки и матчи и обратно

• звонки родителям/игрокам о предстоящих внеплановых мероприятиях

• организация вечеров

• организация вечера, посвященного окончанию сезона

• уточнение каналов связи после первого собрания

Родители, как и тренеры, являются значимыми ролевыми моделями для ребят. Родителям нужно периодически напоминать, что футбол это занятие для ребят, а не для них. Те родители, которые имеют ясное представление о целях и задачах команды на сезон, непременно будут способствовать повышению качества участия спортсменов. Родители должны обеспечить поддержку и поощрение ребят в их стремлении к достижению поставленных целей.

• Игрой управляют судьи. Не оспаривайте их руководящей роли и решений. Любой свисток принимайте как должное, даже если считаете его ошибочным.

• Не орите на судью, когда считаете, что он ошибся. Помните, что ваше поведение за скамьей по отношению к судьям передается игрокам.

• Не воспринимайте решения судьи как его выпад против вас лично. Свисток против вашей команды – это не свисток против вас.

• Не упорствуйте в громогласной критике плохого судейства на протяжении всего матча. Меры по улучшению судейства надобно принимать профессионально, вне матчей

• Хвалите судей за правильные решения, в чью бы пользу они ни принимались

• Можно подумать и о том, чтобы приглашать судей на вечер, посвященный окончанию сезона. Помните, что судьи в равной степени заинтересованы в подготовке хороших игроков.

Ваши отношения с вспомогательным персоналом

Для нормального функционирования вашей программы необходимо установить действенное, рабочее общение с помощниками. В их число входи ваш непосредственный помощник, администратор и врач-массажист. Тренер, как правило, находится в постоянном контакте со своим помощником (помощниками) и администратором. Для обеспечения гармоничных отношений с этой группой специалистов можно (и нужно) сделать следующее:

• поставьте себя лидером для всей команды помощников

• произведите четкое распределение обязанностей между собой и ими

• стройте уважительные отношения к ролям каждого из вас

• постоянно оказывайте друг другу помощь и поддержку, работайте в духе честности и открытости

• в общении с помощниками будьте справедливы и последовательны

• регулярно совещайтесь перед каждой тренировкой, сверяйте план занятия

• периодически давайте им оценки и обменивайтесь мнениями

• поощряйте к открытому высказыванию их предложений и вопросов

• не забывайте выражать свою признательность, когда это уместно

• внушите своим помощникам ощущение значимости и важности их ролей футболе вообще и в вашей команде в частности

При распределении обязанностей между вами вторым, на последнего можно возложить такие задачи как:

В тренировках

• проведение разминки

• модификация выбранных упражнений

• активное участие в выполнении упражнений

• работа с игроками по развитию скоростно-силовых кондиций

• работа в специфических ситуациях (схемы действий в разносоставных ситуациях, работа с вратарями, дополнительные занятия с отстающими и т. д.)

• периодически – самостоятельное проведение занятий В матчах

• анализ тактико-технических действий обеих команд

• внесение предложений по возможным коррективам в тактике игры

• корректирующие советы отдельным игрокам

• ведение статистики по игре команды и отдельных игроков

• письменные замечания по игровой деятельности каждого игрока

• помощь главному при подсказках на скамье

• функции связного между главным и игроками

• следить за пульсом настроения команды

• помощь администратору в поездках

• контроль диетических привычек игроков

• контроль за травматизмом и своевременным оказанием медицинской помощи

Обязанности администратора могут сводиться к таким как:

• заявки, стартовые протоколы

• переговоры по количеству ледового времени для тренировок и матчей

• вопросы экипировки и инвентаря

• отчеты о матче

• организация переездов

• заявки на участие в турнирах

• финансовые вопросы и страхование

• организация в раздевалке и обеспечение безопасности

Обязанности тренера-врача сводятся к следующему:

• оказание первой помощи

• контроль подгонки экипировки

• проверка экипировки и инвентаря на предмет должного ухода и соответствия правилам

• обучение игроков правилам ухода за экипировкой и инвентарем

• лечебно-терапевтические мероприятия для травмированных

• обучение игроков и родителей азам профилактики травм

Контрольные вопросы и задания для тренера

Перечислите возможные иные обязанности ваших ассистентов:

Помощника:

Администратора:

Врача:

4 Общение с официальными лицами

Установление делового, продуктивного общения с руководящими деятелями необходимо для успешной реализации вашей программы. В их число входят и президент национальной федерации, и генеральный секретарь, и руководство лиги, судейского, дисциплинарного, тренерского комитетов и многие другие. Для эффективного взаимодействия со всеми

руководителями, тренеру следует проникнуться пониманием их ролей.

В этом плане нужно знать и всегда иметь перед собой все их имена, фамилии, описание их обязанностей, а они (обязанности) – в разных федерациях разные. Вся эта информация должна содержаться в уставах и регламентах федерации и (или) лиги. С учетом возможных различий и несоответствий, приведем, все же, описание типичных должностных обязанностей этих функционеров:

• Президент направляет всю деятельность федерации или лиги и является гарантом соблюдения устава и философии организации всеми ее участниками.

• Генеральный секретарь и исполком отвечают за текущую деятельность и благоденствие футбола рамках своей организации. Назначение председателя судейского и тренерского комитетов, источники финансирования и контроль над расходованием средств, подготовка судей и тренеров, контроль над соблюдением дисциплины и порядка внутри федерации, – вот некоторые из ключевых задач, входящих в компетенцию этой группы организаторов.

• Председатель тренерского комитета (или начальник соответствующего отдела, управления) отвечает за организацию и функционирование всей системы подготовки тренерских кадров. Сюда может входить поиск, отбор, подготовка, аттестация тренеров. Эти деятели могут стать источником ценной информации для всех тренеров.

• Президент лиги отвечает за организацию соревнований и соблюдение календаря. В его компетенцию входит также контроль над реализацией политики лиги и соблюдением ее регламента всеми членами. Тренер или администратор команды всегда могут обратиться к нему за разъяснениями любых вопросов, возникающих в ходе чемпионата.

• Кроме того, руководство лиги устанавливает, время для, матчей, проводимых под эгидой федерации, и обеспечивает соблюдение установленных ею порядка и правил.

Как тренер, вы должны тщательно изучить всю иерархию и политику национальной федерации, а также лиги, в которой выступает вверенная вам команда. Понимание этого важного аспекта вашей роли поможет вам в работе на длинном и непростом пути к успешному завершению соревновательного сезона.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОДЫ

• Для установления действенного общения с родителями

игроков возьмите за правило проведение родительских собраний.

• Установите позитивные и взаимно уважительные отношения с судьями.

• В целях реализации своей программы, развивайте гармоничные отношения с помощниками, администратором, врачом, руководством национальной федерации и лиги.

Расстановка обучающихся и место преподавателя в ходе занятий

При расстановке обучающихся нужно исходить из нескольких условий.

1. В первую очередь надо следить за экономичным использованием имеющегося в распоряжении места и снаряжения (два фактора, в значительной мере влияющие на результат занятий). С этой точки зрения мы рекомендуем приведенные выше формы обучения.

2. Результат занятий будет более эффективным, если время, отведенное на них, использовать экономично и разумно. Расстановка учеников должна быть простой, легко организуемой и быстро выполнимой.

3. Следует позаботиться о том, чтобы в ходе занятий преподаватель хорошо видел всю группу, а группа – преподавателя.

Наиболее простая форма обучения техническим элементам в групповом занятии – когда ученики становятся в два ряда один против другого. Таким образом, на двух-четырех игроков будет один мяч. При этой форме преподаватель находится между рядами, в одном из их концов (рис. 1), или перемещается позади рядов.

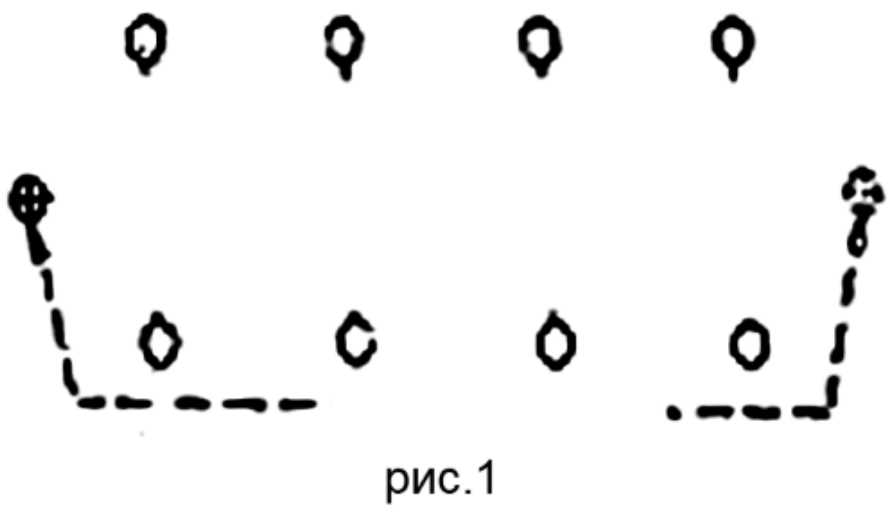


Рис. 1

Если количество мячей и место ограничены (например, в спортивном зале), но, несмотря на это, мы намерены провести групповое занятие, целесообразно расставить учеников в несколько стоящих друг против друга колонн. Количество колонн определяется местом и в первую очередь количеством мячей. При таком варианте расстановки место преподавателя – двумя крайними колоннами (рис. 2). Игрок, выполнивший движение, становится в конец своей или противоположной колонны.

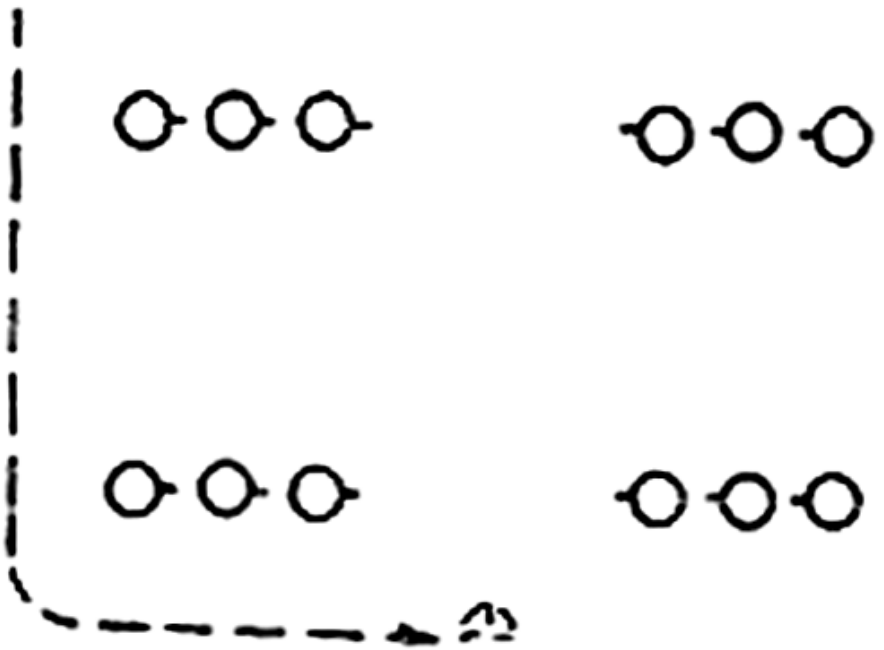


Рис. 2

При групповых занятиях эти две формы наиболее соответствуют упомянутым выше требованиям. Место, ограниченное количество мячей, а возможно, и специфика изучаемого технического элемента могут потребовать особых форм занятий. Эти формы должны быть определены преподавателем в зависимости or местных условий.

Если тренер вынужден заниматься со всей командой, что бывает при работе в спортивных секциях, в процессе тренировок команд невысокого класса, а также в школьных кружках, ему необходимо учитывать упомянутые выше условия и возможности для оптимальной расстановки обучаемых.

Наиболее простая форма; расстановки игроков в командных занятиях при наличии одного мяча – полукругом (рис. 3) или

кругом (рис. 4). Если число игроков команды больше обычного, они образуют двойной полукруг (рис. 5) или двойной круг (рис. 6). Преподаватель при этих формах обучения должен менять место в направлении, указанном на рисунках.

Эти формы пригодны для обучения различным видам ударов ногой, головой, приема и ведения мяча, финтов, вбрасывания и т. д. При двойных полукругах и кругах полукругах и кругах ученик, выполнивший удар, становится за своим партнером.

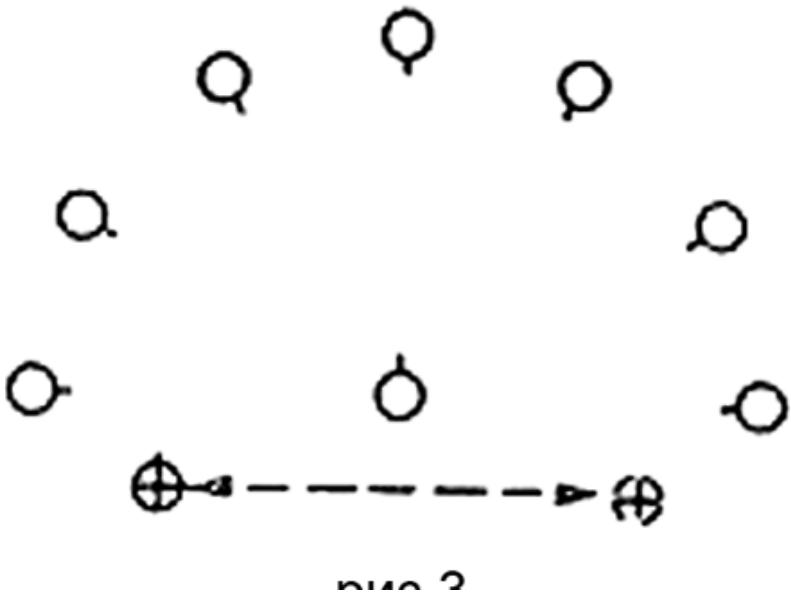


Рис. 3

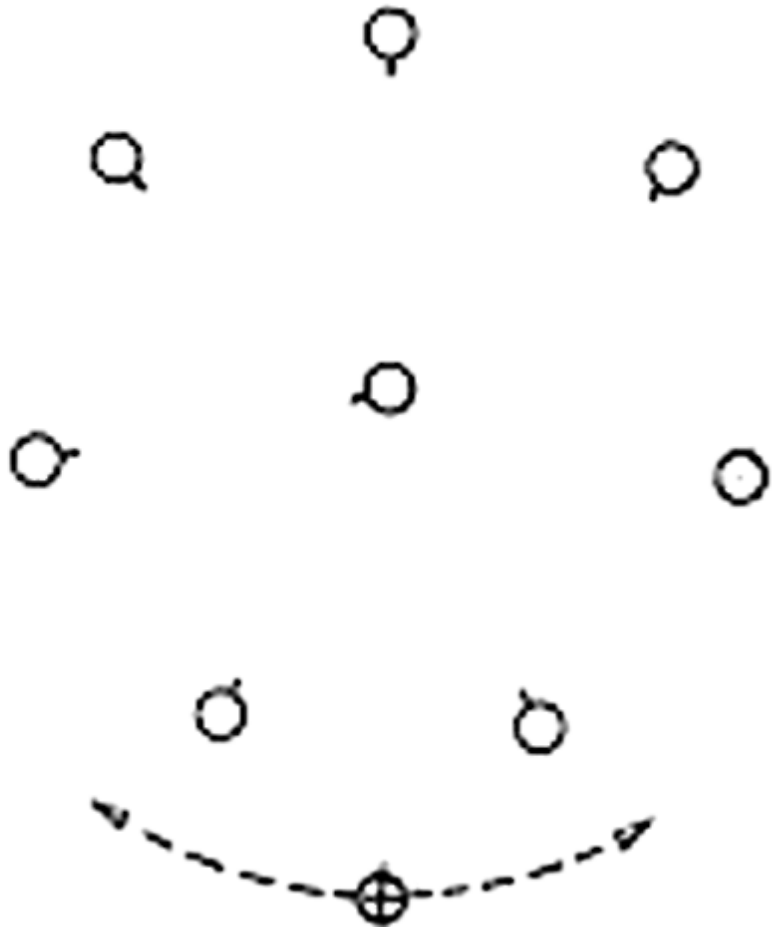


Рис. 4

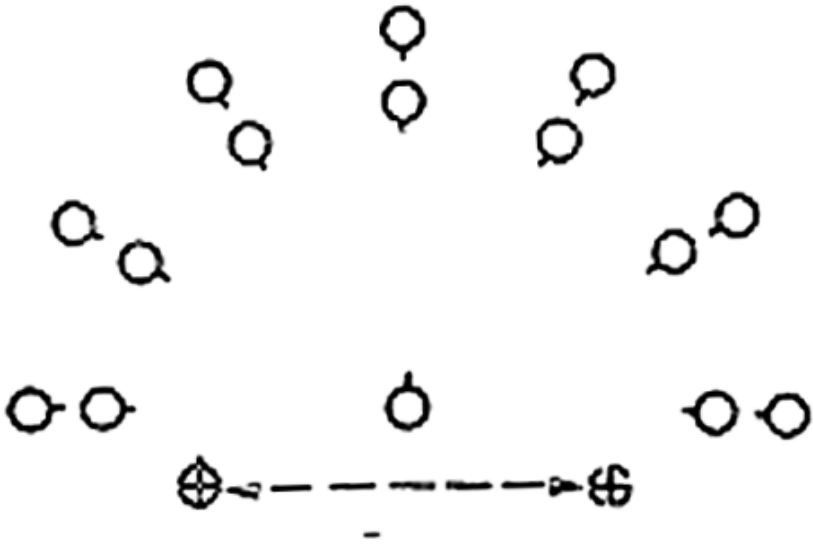


рис. 5

Рис. 5

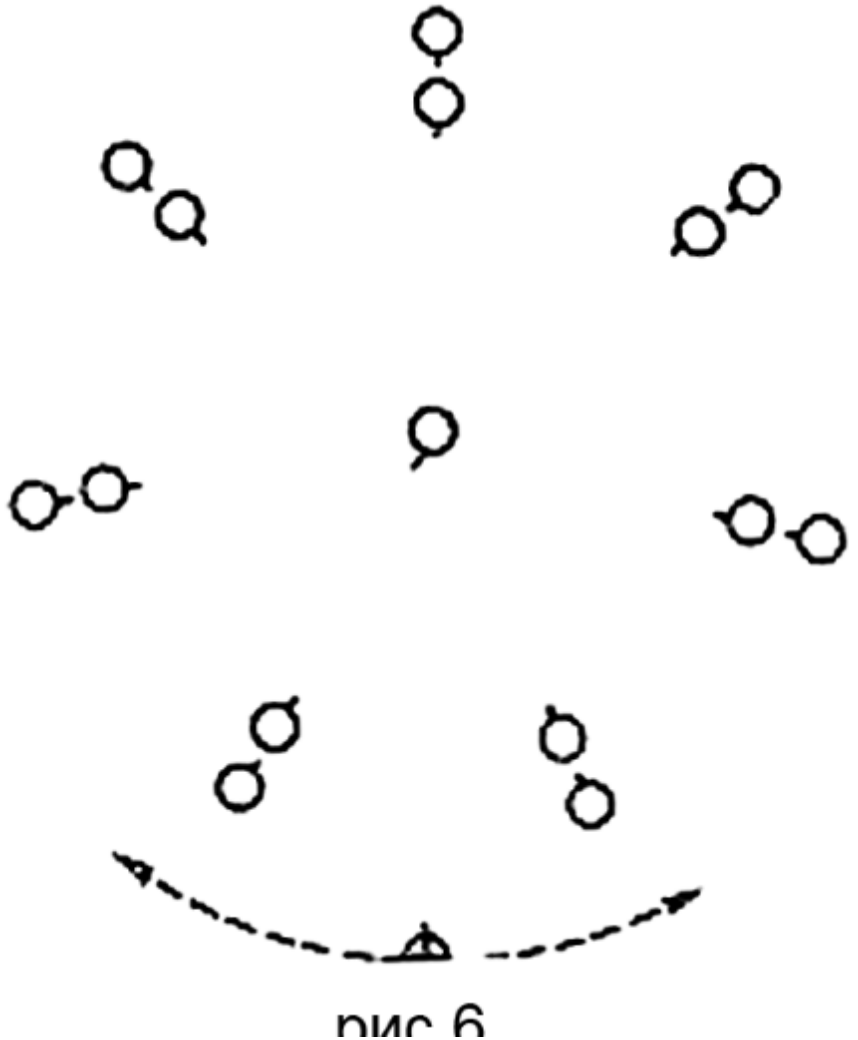


Рис. 6

Для обучения передачам, ударам по мячу головой, приему мяча со стороны можно рекомендовать расстановку квадратом или волнообразной линией, а иногда и парами или по трое, как показано на рис. 7 и 8 (обратите внимание на место и направление движения преподавателя на отдельных рисунках).

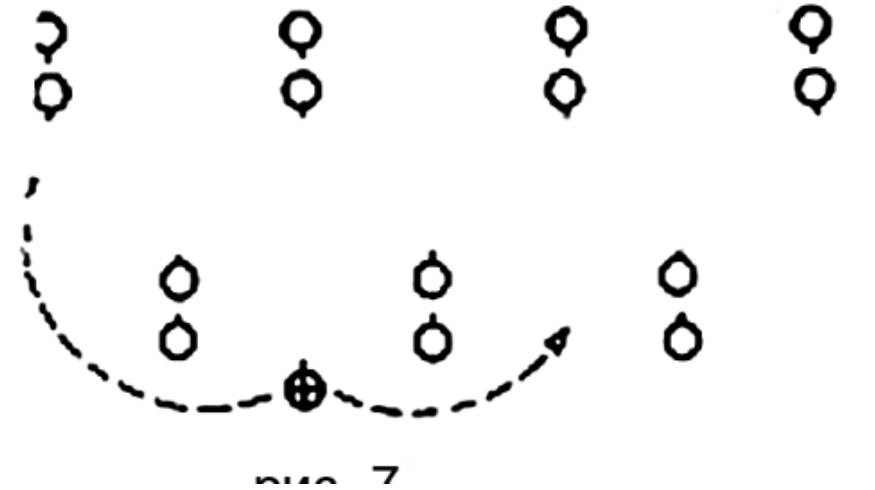


Рис. 7

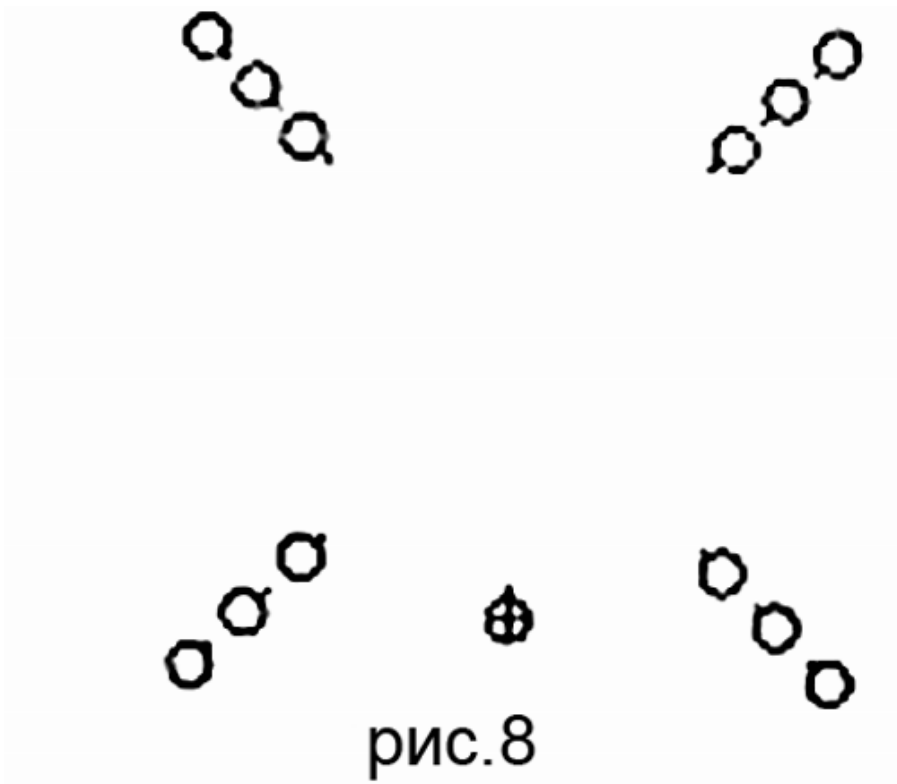


Рис. 8

На командных занятиях при обучении почти всем

техническим элементам приемлема форма расстановки в две колонны, одна против другой (рис. 9).

Рис. 9

Рис. 10

Если одна колонна сдвинута в сторону, то такой способ расстановки может быть хорош при выполнении упражнения в передаче в сторону, во время ведения мяча (рис. 10). Передавший мяч игрок встает в конец своей колонны.

При описанных выше формах обучения расстояние между игроками заранее определить нельзя. Это зависит от характера разучиваемого элемента, подготовленности учеников и не в последнюю очередь от размеров площадки для тренировки.

Приведенные формы расстановки игроков наиболее простые и употребительные. Однако характер разучиваемого технического элемента, подготовленность учеников, дисциплина и материальные условия могут потребовать от преподавателя изменения формы занятий.

Обучение начинающих новым техническим элементам

Обучение новому техническому элементу, предусмотренному в графике тренировок, мы начинаем уже в подготовительной части тренировки. Выполняя различные подготовительные, целевые и направляющие упражнения, мы содействуем предотвращению возможных травм и быстрейшему освоению разучиваемого элемента.

Обучение новому материалу начинается в основной части занятия. Обучение ведется обычным методом. Расставив

учеников, следует коротко объяснить изучаемый элемент техники. Затем тренер или наиболее умелый игрок демонстрируют его.

После демонстрации движения обучение элементу проводится постепенно, с объяснением отдельных технических приемов.

После овладения техническим элементом нужно для практики включить его в игру «при помехах», в различные игры или в эстафетные игры, а также в двустороннюю игру. Условия игр или соревнований надо составить так, чтобы разученный элемент можно было применять разнообразно и часто, что приведет к лучшему его усвоению.

Проводя занятия с большой группой, тренер, естественно, ограничивается только исправлением общих ошибок. Исправлять индивидуальные ошибки лучше на индивидуальных занятиях.

Если после повторного устного замечания или показа, как исправить ошибку, устранить ее не удалось, следует прибегнуть к более эффективному методу. Например, применить подводящие упражнения с имитирующими движениями и созданием вынужденных положений. Если и это не поможет, то ту часть упражнения, в которой допущена ошибка, тренер показывает отдельно несколько раз, а в случае необходимости возвращается к предыдущей ступени обучения. После ликвидации грубых ошибок можно переходить к постепенному освоению технического элемента, которое осуществляется до удачного его выполнения.

Освоение правильной техники – длительный процесс. На тренировках часто можно видеть, как тот или иной игрок хорошо бьет по мячу, а во время игры допускает ошибки. При обучении необходимо большое терпение. Надо помнить, что для отличного владения техникой в ходе игры необходимо, чтобы она перешла в навык, а для этого нужно время.

При обучении начинающих надо стремиться, чтобы они правильно выполняли общепринятые технические элементы. Вначале нельзя мириться ни с никакими индивидуальными отклонениями. Однако позднее можно допустить небольшие отклонения от общепринятого способа выполнения элемента. Случается, например, что игроки при ударах по воротам не полностью отводят ногу назад. Другие при ударах внутренней частью стопы не поворачивают полностью ударную ногу, чтобы достичь этим посланной по дуге в сторону крученой передачи. Некоторые футболисты при игре головой бьют по мячу только боковой частью лба. Такие индивидуальные отклонения в технике могут допускаться, если игрок применяет их с хорошим результатом и особенно если они уже закрепились. Однако при

выполнении технических элементов индивидуальным методом нельзя допускать крайностей, ибо ошибочная техника в конечном итоге приводит к плохой игре.

Методические особенности выбора упражнений для тренировки

К какому бы занятию мы ни готовились, нельзя отвлекаться от целей годовой программы и конкретного тренировочного плана, хотя при выборе упражнений для тренировки приходится учитывать много других факторов.

Намечая конкретные упражнения к очередному занятию, необходимо всегда принимать во внимание возраст игроков: в зависимости от этого фактора регулируется не только суммарная нагрузка тренировки, но и нагрузка в отдельных ее частях, а также паузы между упражнениями.

Молодой организм не выдерживает длительных больших нагрузок. Поэтому надо, уменьшая длительность нагрузок, планировать паузы между упражнениями (в первую очередь между теми, что способствуют развитию быстроты, силы и выносливости).

Если не совсем однозначно, то в общем верно это и при выборе упражнений для технической и тактической подготовки. Отобранные для разучивания элементы техники должны быть посильными для футболистов. Например, надо очень тщательно продумать, подготовлены ли футболисты для разучивания техники отбора мяча подкатом; взвесить, поймут ли они и смогут ли выполнить более сложное игровое упражнение и т. п.

Наряду с возрастом обязательно принимать во внимание двигательную подготовленность игроков. В качестве гимнастического комплекса общей разминки школьникам, регулярно посещающим уроки физкультуры, надо выбирать одни упражнения, а взрослым игрокам – другие.

Сложные технические задания можно включать в тренировки лишь тех футболистов, которые уверенно выполняют основные элементы этих заданий. Не соответствующие подготовленности упражнения могут поколебать уверенность футболистов в своих силах.

Примерно так же обстоит дело с изучением тактики. Усвоить, например, современную тактику быстрого нападения способны лишь те футболисты, которые освоили определенные технические навыки, обладают тактическим мышлением и развили до соответствующего уровня физические способности. Выбранные упражнения должны соответствовать подготовленности футболистов.

Подготовленность игроков следует принимать во внимание и

с другой точки зрения. Идти вперед можно лишь тогда, когда полностью освоен и усвоен изученный материал. Поспешность часто приводит к невосполнимым пробелам. С этой точки зрения особенно тщательно надо следить за молодыми развивающимися игроками, организм которых еще не сформировался окончательно. Упражнения, превышающие их силы, могут не только затормозить развитие способностей футболиста, но и нанести ущерб здоровью.

Отдельные тренеры дают игрокам непривычно большую нагрузку непосредственно перед матчем: Ошибочно вводить в тренировку перед игрой и упражнения (подтягивания, отжимания и т. п.), воздействующие на нерабочие мышцы; выполнение таких упражнений сопровождается мышечными болями.

Разнообразие тренировок повышает заинтересованность игроков (особенно ближе к концу сезона). Требование разнообразия относится прежде всего к содержанию основной части тренировки, но касается и всех других ее частей.

В стремлении к разнообразию упражнений нельзя забывать о том, что время от времени определенные упражнения необходимо повторять.

Чаще среди них должны быть такие, которые еще не отработаны до автоматизма. Но даже хорошо известные приемы требуют повторений (хотя и реже, но тоже регулярно). Я не приверженец повторений, каких придерживаются многие тренеры: если в воскресном матче нападающий не смог забить головой «верный» гол, то на ближайшей тренировке он именно в силу этого «должен» до бесконечности отрабатывать удары головой.

Выбирают упражнения для разминки в зависимости от погоды: на скользкой почве практически невозможно (а потому и нецелесообразно) совершенствоваться в прыжка за мячом и т. д. Прежде чем выбирать упражнения, надо тщательно проанализировать условия для их выполнения.

VII. Тесты и контрольные испытания

Футбол сегодня стал быстрый, скоростной, маневренный, техничный и поэтому, нужен дополнительный контроль за процессом тренировки. Введение новых тестов, нормативов – требование времени, я предлагаю дополнить существующие нормативы и ввести новые с шестилетнего возраста.

Степень влияния различных физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность

Степень влияния различных физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность

Виды спорта	Оценка физических качеств морфофункциональных показателей						
	Мышечная сила	Выносливость	Телосложение	Гибкость	Кординация	Быстрота	Вестибулярная устойчивость
Прыжки в воду	1	1	3	3	3	1	3
Плавание – короткие дистанции	2	2	3	3	3	2	2
– длинные дистанции	2	3	2	2	2	1	2
Бег на короткие дистанции	2	1	3	1	1	3	1
Бокс	3	3	1	1	2	3	1
Борьба дзюдо	3	3	2	2	3	3	3
Фехтование	2	3	1	2	3	3	2
Спортивная гимнастика	3	2	3	3	3	1	1
Настольный теннис	1	2	1	1	2	2	1
Гандбол	2	3	2	2	3	3	2
Футбол	2	3	2	2	3	3	2

Условные обозначения: *1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние.*

Комплекс контрольных испытаний (тестов), которые целесообразно применять в различных видах спорта на начальных этапах отбора

№ п/п	Вид спорта	Бег на 30 м	Непрерывный бег 5 мин	Бег на месте 10 сек	Челночный бег 3× 10 м	Прыжок в длину	Прыжок вверх	Подтягивание в висе	Бросок набивного мяча
1	Прыжки в воду	++	–	+	+	++	++	++	++
2	Гимнастика спортивная	++	–	+	+	++	++	++	++
3	Гимнастика художественная	++	+	–	++	+	+	++	++
4	Легкая атлетика: средние и длинные дистанции	++	++	+	+	++	++	++	++
5	Легкая атлетика: спринт, барьеры	++	++	++	+	++	++	++	++
6	Легкая атлетика: метания	++	+	++	++	++	++	++	++
7	Легкая атлетика: прыжки	++	++	++	–	++	++	++	++
8	Легкая атлетика: многоборья	++	++	++	++	++	++	++	++
9	Футбол	++	++	++	++	++	++	+	+
10	Хоккей	++	++	–	++	++	++	++	++
11	Биатлон	++	++	++	+	++	++	++	++
12	Лыжный спорт	++	++	+	++	++	++	++	++
13	Фигурное катание	++	+	++	++	++	++	+	++
14	Коньки	++	++	++	++	++	++	+	++
15	Лыжное двоеборье	++	++	++	++	++	++	++	+

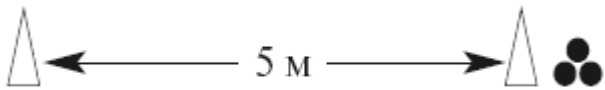
Условные обозначения: *«+ +» – тестирование обязательно;«+» – тестирование не обязательно;«—» – тестирование не проводится.*

Тесты

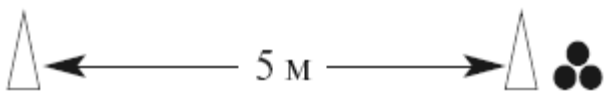
6 лет

1. Бег 10 м с места
2. Прыжок с места в длину
3. Скакалка (прыжки) умение прыгать 30 сек. – 5

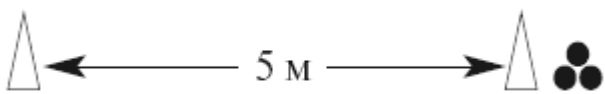
20 сек. – 4
10 сек. – 3
4. Тест на быстроту и координацию
Перенести 3 мяча руками



7 лет
1. Бег 15 м с места
2. Бег 15 м с хода
3. Прыжок с места
4. Скакалка
5. Тест на быстроту и координацию (челнок) перенести 4 мяча руками

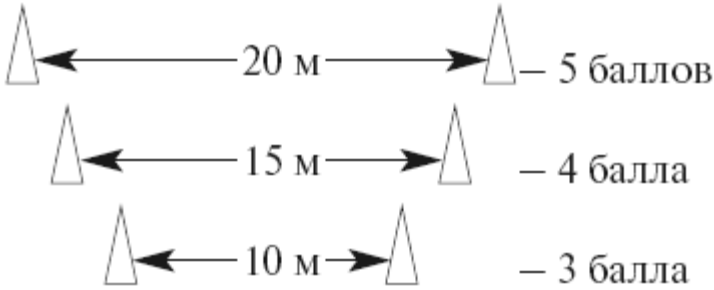


6. Тест на быстроту и координацию (челнок) ведение 4 мячей



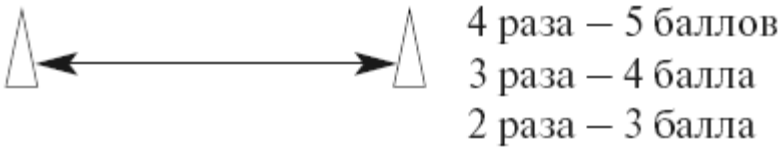
7. Жонглирование на месте
30 раз – 5
20 раз – 4
10 раз – 3

8 лет
1. Жонглирование в движении



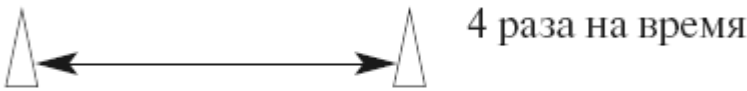
9 лет

1. Жонглирование в движении 16,5 м



10 лет

1. Жонглирование в движении 16,5 м



Таблицы тестирования

		8 лет			9 лет			10 лет			11 лет		
		E	G	S	E	G	S	E	G	S	E	G	S
Основы физической подготовки для полевых игроков и вратарей													
1	10 м бег (сек.)	2,3	2,4	2,5	2,2	2,3	2,4	2,1	2,2	2,3	2,0	2,1	2,2
2	30 м бег (сек.)	5,5	5,7	5,8	5,3	5,5	5,7	5,2	5,3	5,4	5,1	5,2	5,3
3	50 м бег (сек.)	8,8	8,9	9,0	8,7	8,8	8,9	8,6	8,7	8,8	8,5	8,6	8,7
4	Повтор. бег 3х 10 м (сек.)	9,8	10,0	10,5	9,5	9,8	10,0	8,8	9,0	9,5			
5	Повтор. бег 3х 15 м (сек.)										8,0	8,3	8,6
6	Повтор. бег 3х 50 м (сек.)												
7	6 мин. бег (м)												
8	12 мин. бег (м)												
9	Прыжок с места (см)	150	145	140	160	155	150	180	175	170	190	185	180
10	3-й прыжок (см)							460	450	445	470	460	455
11	5-й прыжок (см)												
12	Pull Ups (No)	6	4	2	7	6	4	8	7	6	9	8	7
Специальная техническая подготовка для полевых игроков													
1	Бег с мячом (сек.)	7,0	7,5	8,0	6,5	7,0	7,5	6,0	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2
2	5 × 30 м бег с мячом												
3	Удар на дальность Сумма ударов (прав. + лев. ноги)										40	38	35
4	Вбрасывание мяча на дальность										7	6	5
Техническая подготовка для полевых игроков													
1	Удар по воротам на точность (счет из 10 ударов)										10	9	8
2	Удар по воротам на точность (кол-во очков)												
3	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам	13,5	14,0	14,5	13,0	13,5	14,0	12,0	12,5	13,0	11,0	11,5	12,0
4	Жонглирование мячом в движении, используя ногу, голову, бедро с ударом по воротам												
	11–13 м	10	9	8	15	12	10	20	15	12			
	16,5 м										30	25	20
	23,5 м												
	27,5 м												
Для вратарей													
	Удар мяча рукой на дальность и точность	14	12	10	16	14	10	20	18	16	24	22	20
	Вбрасывание мяча на дальность	10	9	8	12	10	8	14	12	10	16	14	12

		12 лет			13 лет			14 лет			15 лет		
		E	G	S	E	G	S	E	G	S	E	G	S
Основы физической подготовки для полевых игроков и вратарей													
1	10 м бег (сек.)	1,9	2,0	2,1	1,8	1,9	2,0	1,8	1,9	2,0	1,7	1,8	1,9
2	30 м бег (сек.)	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1	4,6	4,7	4,8	4,5	4,6	4,7
3	50 м бег (сек.)	8,4	8,5	8,6	8,3	8,4	8,5	8,1	8,2	8,3	7,8	8,0	8,2
4	Повтор. бег 3х 10 м (сек.)												
5	Повтор. бег 3х 15 м (сек.)	7,6	7,8	8,0									
6	Повтор. бег 3х 50 м (сек.)						66	68	69	65	66	68	64
7	6 мин. бег (м)	1400	1300	1200	1500	1400	1300						
8	12 мин. бег (м)												
9	Прыжок с места (см)	205	200	195	220	215	210	240	235	230	250		
10	3-й прыжок (см)	545	520	500	590	570	550	630	610	600			
11	5-й прыжок (см)												
12	Pull Ups (No)	10	9	8	12	10	9	14	12	11	15	13	12
Специальная техническая подготовка для полевых игроков													
1	Бег с мячом (сек.)	5,6	5,8	6,0	5,4	5,6	5,8	5,2	5,4	5,6	5,0		
2	5× 30 м бег с мячом			30,0	39,0	34,0	28,0	30,0	32,0	27,0	28,0	29,0	26,0
3	Удар на дальность Сумма ударов (прав. + лев. ноги)	48	45	40	58	55	50	68	65	60	78	75	70
4	Вбрасывание мяча на дальность	8	7	6	8	7	6	8	7	6	8	7	6
Техническая подготовка для полевых игроков													
1	Удар по воротам на точность (счет из 10 ударов)	12	11	10	13	12	11	14	13	12	15	14	13
2	Удар по воротам на точность (кол-во очков)												
3	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам	10,0	10,5	11,0	9,5	10,0	10,5	9,0	9,5				
4	Жонглирование мячом в движении, используя ногу, голову, бедро с ударом по воротам												
	11–13 м												
	16,5 м	35	30	25									
	23,5 м				40	35	30	45	40	35	50	45	40
	27,5 м												
Для вратарей													
	Удар мяча рукой на дальность и точность	28	26	24	32	31	30	36	34	32	38	36	34
	Вбрасывание мяча на дальность	18	16	14	20	18	16	24	22	20	26	24	22

		16 лет			17 лет			18 лет		
		E	G	S	E	G	S	E	G	S
Основы физической подготовки для полевых игроков и вратарей										
1	10 м бег (сек.)	1,6	1,7	1,8	1,6	1,7	1,8	1,6	1,7	1,8
2	30 м бег (сек.)	4,2	4,3	4,4	4,1	4,2	4,3	4,0	4,1	4,2
3	50 м бег (сек.)	7,5	7,8	7,0	7,0	7,2	7,4	6,8	6,9	7,0
4	Повтор. бег 3х 10 м (сек.)									
5	Повтор. бег 3х 15 м (сек.)									
6	Повтор. бег 3х 50 м (сек.)	59	60	61	58	59	60	58	59	60
7	6 мин. бег (м)									
8	12 мин. бег (м)	3150	3100	3050	3200	3150	3100	3250	3200	3150
9	Прыжок с места (см)	260	255	250	280	275	270	290	280	275
10	3-й прыжок (см)									
11	5-й прыжок (см)	13,0	12,5	12,0	13,3	13,0	12,5	14,0	13,5	13,0
12	Pull Ups (No)									
Специальная техническая подготовка для полевых игроков										
1	Бег с мячом (сек.)	4,6	4,8	5,0	4,5	4,6	4,7	4,4	4,5	4,6
2	5 × 30 м бег с мячом	25	26	27	24	25	26	23,5	24,5	25,5
3	Удар на дальность Сумма ударов (прав. + лев. ноги)	82	80	78	88	86	85	90	88	86
4	Вбрасывание мяча на дальность	21	20	19	23	22	21	25	24	23
Техническая подготовка для полевых игроков										
1	Удар по воротам на точность (счет из 10 ударов)	8	7	6	8	7	6	8	7	6
2	Удар по воротам на точность (кол-во очков)	15	14	13	15	14	13	15	14	13
3	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам	8,5	8,7	9,0	8,3	8,5	8,7	8,0	8,3	8,5
4	Жонглирование мячом в движении, используя ногу, голову, бедро с ударом по воротам									
	11–13 м									
	16,5 м									
	23,5 м									
	27,5 м									
Для вратарей										
	Удар мяча рукой на дальность и точность	40	38	36	43	41	38	45	43	41
	Вбрасывание мяча на дальность	30	26	26	32	30	28	34	32	30

Плодотворная деятельность педагогического процесса требует постоянного контроля для улучшения качества тренировки и физической подготовленности.

Система контроля позволяет тренерам проводить тестирование, которое позволяет избежать непредвиденных травм.

Литература

1. Лапшин О., Василюс А., Янчаускас Э. Подготовка юных футболистов – Вильнюс, 1987.

2. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев С.Н., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А.И., Лапшин О.Б. ФУТБОЛ – поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР И ДЮСШ – М «Терра-Спорт», 2000.

3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа юных футболистов 6–9 лет. М. «Граница» 2008.

4. Энцо Сассо. Футбольный тренер. М «Терра-Спорт», «Олимпия-Пресс», 2003.

5. FIFA coaching. 2005

6. М. Морено «Семинар РФС, С-Петербург, Январь 2009 г.»